

PRO CRAS TIN AÇÃO



GUIA CIENTÍFICO SOBRE COMO
PARAR DE PROCRASTINAR (DEFINITIVAMENTE)

LÍLIAN SOARES

PROCRASTINAÇÃO:

Guia científico sobre como parar de procrastinar

DEFINITIVAMENTE

Lílian Soares

Copyright©2017LilianSoares.

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998. As informações contidas neste livro não podem ser copiadas, reproduzidas ou redistribuídas sem a permissão da autora.

Dedico esta obra a Deus por ter me concedido o prazer de poder ajudar as pessoas, de forma franca, altruísta e direta, através da escrita. A premissa completa deste livro é a de que você precisa entrar no “jogo”, pois a outra opção – continuar no mesmo caminho, esperando por algo melhor, mas recusando-se a agir com coragem – é muito menos do que você merece. Vou desafiá-lo (a) nestas páginas.

PRÓLOGO

ENSAIO MENTAL PARA MUDANÇA DO COMPORTAMENTO IMPRODUTIVO

ESCALA GERAL DE PROCRASTINAÇÃO

PLANEJAMENTO

A ARTE DE FAZER

SEQUÊNCIA DE PASSOS

TÁTICA 1

TÁTICA 2

TÁTICA 3

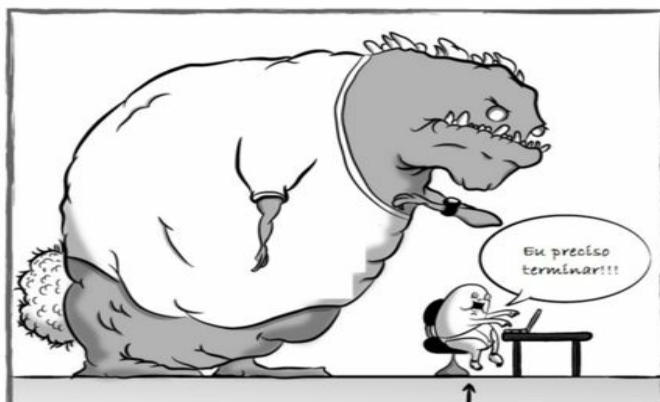
TÁTICA 4

TÁTICA 5

QUANDO A PROCRASTINAÇÃO É UMA COISA BOA

POR QUE A AUTOCONSCIÊNCIA É A VERDADEIRA ARMA PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO

PRÓLOGO



É horrível, eu bem sei o quanto é horrível. As oportunidades e a própria vida parecem “escorrer pelos dedos”. Tudo o que se deseja é parar de apagar incêndios a todo instante.

Certa vez, Henry Ford, o primeiro empresário a aplicar a montagem em série apta a produzir automóveis em massa em um curto espaço de tempo, disse o seguinte: “O tempo perdido não se torna tão evidente quanto um material desperdiçado, caído no chão”.

No contexto do setor automobilístico do início do século XX, qualquer adiamento na fabricação de um novo automóvel representava um impedimento à venda de carros por preços baixos, tal como almejava Ford.

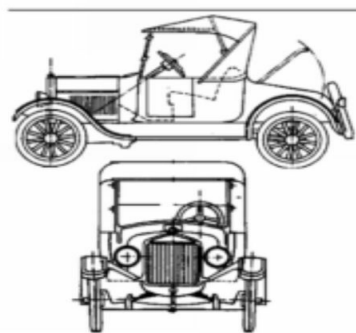
A singela análise norteia a visionária política de metas adotada nas empresas Ford, nesse período: como um novo carro deveria ser fabricado a cada **98** minutos, os funcionários deveriam ser altamente produtivos e, por conseguinte, bem recompensados com altos salários.

Haja vista, em 1914, Henry Ford pagava aos seus funcionários mais que o **dobro** do salário médio oferecido pelas outras montadoras. Em média, um empregado da Ford produzia **cinco** vezes mais que qualquer outro trabalhador pertencente a outras indústrias do ramo automobilístico.

Com um estilo que transparecia ser imune a todas as críticas que recebia na época sobre a elevação salarial, Ford não titubeava em dizer: “*Bem, você sabe, quando se paga bem aos homens, você pode conversar com eles*”.

E ao que tudo indica, o sentimento de valorização nos setores de produção rendeu bons frutos. Isso ajudou a colocar cerca de 15 milhões de norte-americanos

ao volante de um automóvel.



FORD MODEL T

Mas o que podemos aprender com Henry Ford sobre produtividade ultrapassa a lógica da oferta de salários competitivos como força motriz para reter e provocar o empenho de sua força de trabalho. Não se trata apenas disso.

O seu intenso compromisso com a maximização do desempenho e eficiência – com foco nas pessoas – resultou em muitas inovações técnicas e negociais de impacto significativo no mundo.

E para alcançar o nível de eficiência de uma organização de alto desempenho, a empresa se esmerava em contratar e manter os trabalhadores mais produtivos e combater o distúrbio comportamental da procrastinação, típica dos menos produtivos, dentro do ambiente de trabalho.

Os funcionários que adiavam tarefas preestabelecidas eram vistos como pessoas que comprometiam a qualidade do trabalho desenvolvido pela empresa.

A lógica escondida aqui é a de que, além do tempo perdido, **cada atitude ou decisão adiada** eventualmente tinha que ser realizada – pelo próprio funcionário, num momento futuro, ou por alguém que o substituísse.

Tal situação, em regra, ocasionava menor produtividade, retrabalho e redução na margem de lucros da empresa.

Bem, essa visão funciona intuitivamente.

Pode-se dizer que alguns dias perdidos não vão nos afetar de forma negativa, mas essa é uma perspectiva errada e perigosa. Todos os dias contam muito. Toda decisão faz a diferença. Pequenas escolhas são relevantes porque estabelecem um precedente para o resto de nossas vidas.

Além disso, enquanto a maioria das pessoas prioriza o resultado buscado, mas se esquece de cuidar do método para chegar até ele, pessoas como Henry Ford costumam pensar diferente. O sistema ou método utilizado na produção de um produto ou serviço importa, e muito.

Henry Ford simplificou a montagem das 3.000 peças do modelo Ford T,

dividindo-a em 84 etapas distintas e organizadas a serem realizadas por grupos de trabalhadores.

Em síntese, Ford criou um sistema capaz de impedir o adiamento de tarefas e reduzir a margem de problemas decorrentes de erro humano, de modo que cada trabalhador completava o passo no processo, de forma rápida e eficiente.

Talvez você tenha começado a pensar: Já entendi que produtividade para Ford significava produzir carros da forma mais eficiente, no menor espaço de tempo possível e com o auxílio de um corpo de trabalhadores competentes e bem engajados.

Mas o que exatamente um procrastinador pode extrair do método de Ford para melhorar a própria condição, na atualidade?

Primeiro, é interessante observar que a filosofia de trabalho de Henry Ford lança luz sobre um fenômeno muito comum que ocorre em nosso dia a dia: Quando adiamos tarefas importantes, é possível notar um condicionamento mental padrão que nos leva a pensar que haverá mais tempo e melhores condições de execução no dia seguinte.

Entretanto, assim como a metodologia de trabalho de Ford, as pesquisas mais recentes mostram, conforme será abordado a seguir, que isso não é verdade.

Não, **você não fará um trabalho melhor esperando**, ou seja, procrastinando tarefas tidas como importantes.

De fato, os estudos mostram que deixar as coisas inacabadas favorece a inépcia e indolência, além de intensificar o estado de desconforto psicológico, traduzido em emoções e sentimentos negativos, como a culpa e a vergonha.

Esses sentimentos, tão comuns aos procrastinadores crônicos, curiosamente ativam o centro de recompensa do cérebro com a estimulação de circuitos neurais similares, incluindo o córtex pré-frontal dorsomedial, a amígdala, a ínsula e o núcleo accumbens.

De acordo com pesquisas neurocientíficas recentes, essa ativação explica em parte o motivo pelo qual um indivíduo é capaz de sentir certo conforto cognitivo, mesmo quando se vê absorvido pelos referidos sentimentos negativos. Não parece curioso que os nossos cérebros de alguma forma nos recompensem por sentirmos assim?

A associação do adiamento de determinada tarefa com algum tipo de bem-estar, ainda que acompanhado de futuras sensações desagradáveis, faz com que você fique mais propenso a repetir o comportamento novamente.

Quando o seu cérebro fortalece as conexões que permitem que esse

comportamento “recompensador” ocorra, será cada vez mais fácil repetir toda essa dinâmica de adiamento da próxima vez.

E como você já deve ter percebido o uso desse mecanismo adaptativo do cérebro para reforçar um comportamento tão indesejável não apresenta ganhos reais.

Afinal, seja numa visão macro, quando se verifica um conjunto de pessoas dentro de um ambiente corporativo, por exemplo; seja numa visão micro, quando se analisa o comportamento de um único indivíduo, a procrastinação implica PERDA em algum sentido.

Ressalte-se, a procrastinação é, em última análise, a ausência de progresso.

A propósito, novas evidências sugerem que o “eterno” adiamento de tarefas não prejudica apenas o trabalho, mas também afeta seriamente a saúde.

Um estudo recente liderado pela cientista PhD, Dra. Fuschia Sirois da Bishop's University, em Quebec, indica que a procrastinação crônica – ou seja, **a tendência para atrasar tarefas importantes, apesar das consequências negativas** – pode tornar a pessoa mais vulnerável a graves condições de saúde, como doenças cardiovasculares e hipertensão arterial.

A supramencionada cientista analisou as rotinas de 980 indivíduos, dividindo-os em dois grupos: 1, composto por aqueles com histórico conhecido de hipertensão e/ou doença cardiovascular e 2, composto pelos indivíduos tidos como “saúdáveis”.

Após isolar variáveis relevantes, como os efeitos da idade, nível educacional e outros fatores ligados à personalidade, a pesquisa apontou que os procrastinadores crônicos do grupo 1 habituaram a destinar menos tempo para executar atividades tidas como difíceis ou indesejadas.

Assim sendo, como esperado, eles costumam se submeter ao efeito contínuo do estresse que, por sua vez, intensifica as respostas inflamatórias do corpo e favorece as doenças cardíacas.

A cientista constatou ainda que os procrastinadores costumam adotar estratégias prejudiciais de enfrentamento do problema e, em regra, também adiam comportamentos importantes para a manutenção da saúde, como ir ao médico e fazer exercícios físicos com regularidade.

Trata-se de um ciclo que retroalimenta a perda de motivação, dificuldade na tomada de decisões e improdutividade pessoal.

É uma espécie de erro sistemático que pode levar o indivíduo a estados emocionais desadaptadores, como a depressão, disforia e auto-recriminação,

principalmente quando já experimenta os resultados da desaprovação alheia pelo não cumprimento de prazos e compromissos.

Bem, se procrastinar é algo tão ruim, por que as pessoas têm tanta dificuldade de mudar? É sobre isso que vamos falar ao longo do livro.

MAS ANTES, É PRECISO SABER O QUE ACONTECE, QUANDO A PRESSÃO NÃO É MAIS SUFICIENTE PARA IMPULSIONAR O INDIVÍDUO A AGIR.



Muitas pessoas adiam tarefas, com base nos seguintes argumentos, em síntese:

- a) a tarefa é assustadora ou desagradável
- b) o dever de executá-la de alguma forma vai embora
- c) não há um ponto por onde começar
- d) a tarefa não se conecta ao meu real propósito de vida

Infelizmente, a maioria das tarefas que geram esse tipo de reação não “se desfaz” com o simples passar do tempo. Os deveres permanecem *por fazer* e tendem a ocupar um espaço significativo em nossa mente, o que intensifica as sensações de culpa, medo e distração.

De forma alternativa, a maioria das pessoas espera que a sensação de pressão psicológica esteja em vigor, antes de começar a adotar qualquer medida para resolver a situação.

Em muitos casos, elas começam a execução de tarefas de alto nível no “último” minuto, porque acreditam que trabalham melhor dessa forma, ou seja, quando se sentem pressionadas por prazos exíguos.

Bem, você já deve ter percebido que nas ocasiões em que um prazo está muito próximo de se encerrar ou há perigo de constrangimento público, uma parte do cérebro, ligada à tomada de decisões, de repente, reage, como uma espécie de

“monstro do pânico”, apto a auxiliar, de modo hiperfocado, na concretização de qualquer tarefa.

A possibilidade de ser penalizado de alguma forma impacta tão profundamente o cérebro, que tudo o que vinha sendo adiado há dias ou meses, tem que ser resolvido às pressas, com o sacrifício de noites de sono, passeios de fim de semana e garrafas de café.

Mas o fato curioso é que alguns estudiosos no campo da neuropsicologia afirmam que procrastinadores com estilo de resposta similar ao mencionado, de algum modo, têm motivos para se sentirem otimistas.

Afinal, quando se trata do referido desvio comportamental, existem níveis de gravidade a serem considerados. Explica-se.

É preciso esclarecer que há pessoas que sequer respondem aos estímulos estressantes. Para elas inexistente o Monstro do Pânico, (figura usada para ilustrar como o cérebro pressiona um procrastinador a agir rapidamente). Nos momentos de desespero, elas entram em um **estado de desligamento autoaniquilador**.

O professor Martin Seligman, da Universidade da Pensilvânia define tal estado como “desamparo aprendido”, caracterizado pela tendência do indivíduo de se comportar como se fosse impotente e, conseqüentemente, incapaz de responder às oportunidades de melhorar as circunstâncias.

No caso, o professor sustenta tais observações na realização de um experimento simples, em que utilizou seus próprios cães como cobaias.

Seligman separou os cães em dois grupos. Um deles foi colocado em uma jaula na qual o chão estava conectado a uma corrente elétrica, que disparava de tempos em tempos pequenos choques, incômodos, mas de baixa intensidade.



O outro grupo foi colocado em uma jaula idêntica, porém havia um dispositivo em que eles facilmente conseguiam desligar o sistema que provocava os choques.

Assim, o segundo grupo podia desligar os choques, enquanto o primeiro grupo tinha que se acostumar com o incômodo.

Após um período inicial em que os cães ficaram acostumados às jaulas, Seligman mudou os animais de ambiente. Ele os colocou em jaulas, com o mesmo sistema de choques, mas com uma barreira muito baixa, de modo que qualquer um dos animais podia pular sem dificuldade.

Enquanto o primeiro grupo – que não podia controlar os choques – simplesmente não saiu da jaula, o segundo grupo – que conseguia desligar os choques anteriormente – agiu naturalmente e pulou a barreira para se livrar do incômodo.

Evidentemente, o primeiro grupo aprendeu que não podia fazer nada e se acostumou tanto com aquela situação que, mesmo quando transportado para outro local, com o mesmo incômodo, mas com clara apresentação da solução, ele não mais a buscava.

Como resultado, os cães confinados no local em que não podiam desligar os choques ficaram meio depressivos, sentiram diminuição no apetite, não brincavam e nem buscavam copular.

Assim, com o experimento, nota-se que o desamparo se traduz na deficiência de resposta específica acarretada pela exposição a estímulos aversivos incontroláveis específicos.

É notório que os cães modificaram o próprio comportamento ao terem sido expostos a estímulos aversivos (o choque) sobre o qual não tinham **nenhum** controle.

Experiência similar foi realizada em humanos, através da qual foi possível constatar que, assim como no experimento de Seligman, qualquer circunstância que traz um estímulo aversivo é suficiente para que os organismos se acostumem com a situação, como se...

- (a) de fato, não fosse possível mudar,
- (b) não valesse a pena tentar e
- (c) o desânimo e o conformismo fossem a única alternativa.

No caso dos humanos, considerando o resultado das observações clínicas e dos estudos empíricos sobre o tema, é perceptível que as pessoas com desamparo aprendido têm muito mais dificuldade para modificar comportamentos indesejáveis, tal como a procrastinação.

Trata-se de uma situação de desengajamento comportamental, em que o indivíduo evita lidar com um problema iminente. Enquanto alguns conseguem agir, quando devidamente pressionados ou expostos a riscos futuros, outros se sentem **paralisados**, incapazes de reagir.

Assim, eis a pergunta: ***você acha que tem o padrão de desamparo aprendido?*** Embora a procrastinação esteja seriamente ameaçando a sua qualidade de vida, sente-se como se não tivesse poder de mudar a situação?

Independente do nível considerado, seja a mera improdutividade ou o desconforto da sensação de impotência, tais situações comprometem o equilíbrio interno do indivíduo.

Mesmo para o procrastinador que consegue eventualmente fazer as coisas e continuar sendo um membro competente da sociedade, a rota deve mudar, como discutido mais adiante neste livro.

A propósito, a procrastinação afeta cronicamente em torno de 20% dos indivíduos adultos, conforme Joseph Ferrari, professor e pesquisador da Universidade DePaul, Chicago, e traz prejuízos significativos derivados dessa condição.

Aqui estão os principais motivos, além dos já citados, pelos quais vale a pena lutar para romper tal padrão comportamental:

1) O procrastinador invariavelmente se dá pouco valor. Ele não alcança o próprio potencial e vive com uma profunda angústia e mal-estar por isso, o que, com o passar do tempo, proporciona sentimentos de autoaversão e arrependimento.

2) A situação é desagradável. Muito do tempo precioso do procrastinador é gasto com lazeres indevidos que intensificam a sensação de pânico. Não existe satisfação real. Isso é algo que não aconteceria, caso tudo tivesse sido feito com base em um cronograma lógico de atividades.

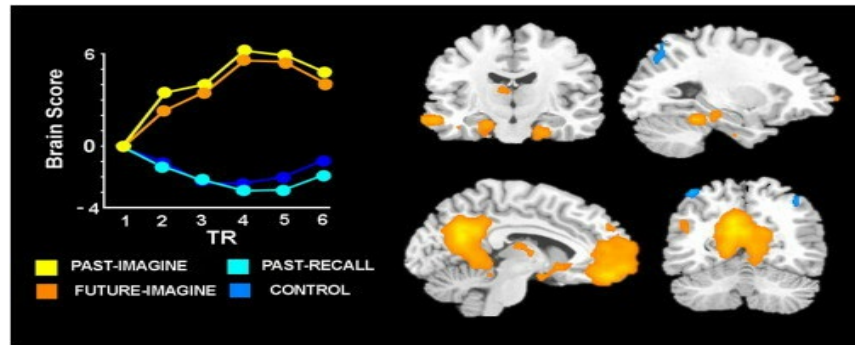
3) Costume com o padrão “Eu tenho que...”, em vez de “Eu quero fazer...”. Às vezes, um procrastinador está em um tipo de carreira em que o “Monstro do Pânico” se apresenta regularmente, forçando-lhe a cumprir metas.

Entretanto, quando se trata de atividades que envolvem a expansão das experiências ricas e felizes, como compor uma música, por exemplo, os procrastinadores são peritos em relegá-las para um futuro muito distante, ou melhor, um dia qualquer.

Assim, vamos agora, com amparo da neurociência, montar estratégias para superar a distração, recuperar o foco e trabalhar de forma produtiva durante todo o dia.

Afinal, as pesquisas que versam sobre psicologia comportamental revelaram um fenômeno chamado "inconsistência no tempo", o que ajuda a explicar um dos grandes motivos pelo qual procrastinamos, mesmo quando temos ciência de que é necessário concluir tarefas.

O Eu Presente e o Eu Futuro



A inconsistência temporal se refere à tendência do cérebro humano de valorizar as recompensas imediatas em detrimento das recompensas futuras.

A melhor maneira de entender como isso acontece é imaginando que você possui dois “eus”: seu Eu Presente e seu Eu Futuro.

Quando você define metas – como perder peso, escrever um livro ou aprender um idioma – você faz planos para o seu Eu Futuro. Você está imaginando como deseja que sua vida esteja no futuro.

Os pesquisadores descobriram que, quando você pensa sobre o seu Eu Futuro, isso lhe obriga a forçar o próprio cérebro a ver o valor na tomada de ações com benefícios em longo prazo e nas recompensas que tal conduta proporciona.

Entretanto, **enquanto o Eu Futuro pode estabelecer metas, somente o Eu Presente pode agir.**

Neste exato momento, por exemplo, o seu cérebro está sedento por gratificações instantâneas e pouco interessado em recompensas de longo prazo.

Isso acontece porque o Eu Presente e o Eu Futuro estão frequentemente em desacordo um com o outro. Parece algo confuso? Pense na seguinte ilustração: o Eu futuro quer ser ajustado e ficar em forma, mas o Eu presente quer um pote de *nutella*^[1].

Claro, as pessoas sabem que devem se alimentar de forma saudável hoje para evitar o excesso de peso daqui 10 anos. Mas tais consequências, incluindo o risco aumentado de diabetes ou insuficiência cardíaca, estão condicionadas mentalmente a um futuro distante.

Da mesma forma, muitos jovens sabem que se preparar para a aposentadoria aos 20 ou 30 anos é crucial, mas o benefício de fazê-lo será experimentado daqui a

décadas.



É muito mais fácil para o Eu presente ver o valor na compra de um novo par de brincos do que no depósito de R\$100 em seu próprio benefício, no futuro. **Por razões evolutivas, nosso cérebro valoriza mais as recompensas imediatas do que as recompensas de longo prazo.**

Haja vista, esse é o motivo pelo qual você pode ir para a cama se sentindo motivado a fazer mudanças em sua vida, mas quando acorda, encontra-se novamente submerso nos padrões antigos.

O seu cérebro valoriza os benefícios em longo prazo, quando é forçado a pensar no futuro (amanhã), mas valoriza a gratificação imediata, quando se trata do momento presente (hoje).

Assim, para solidificar o entendimento, grave: **você não deve confiar nas consequências e recompensas de longo prazo para motivar o Eu presente.**

Em vez disso, você precisa encontrar uma maneira de transferir futuras punições ou algum tipo de satisfação para o momento presente. Você deve fazer com que as consequências futuras se tornem **consequências presentes**.

Certo! Mas como se faz isso na prática? Por onde se deve começar? Como é possível mudar um comportamento improdutivo? prossiga...

Ensaio mental para mudança do comportamento improdutivo

ABORDAGEM:

Nos últimos trinta anos, os pesquisadores (Ratkovich, Fletcher, Peper, & Harvey, 2012) desenvolveram inúmeras estratégias para transformar a abordagem de autculpabilização em soluções positivas de resolução de problemas.

Uma dessas estratégias, intitulada “*Transformando o fracasso em sucesso*”, é muito útil para os procrastinadores crônicos. Quando praticada diariamente, os usuários costumam relatar diminuição da procrastinação e aumento da produtividade e energia.

O objetivo deste trabalho é descrever os conceitos subjacentes à prática de transformar falha em sucesso.

Quando o indivíduo reflete sobre sua própria atividade, muitas vezes usando linguagem de autculpa, como “*Eu não deveria ter feito isso*”, “*Isso foi estúpido*” ou “*O que eu estava pensando?*” e assim por diante, faz um ensaio contínuo de como falhou.

Esses questionamentos são comuns entre os procrastinadores crônicos e expõem sua menor eficácia para autorregulação, em comparação com os não-procrastinadores (Klassen, Krawchuk, & Rajani, 2008). **Você sabe por qual motivo?**

É natural que o ser humano seja inclinado a acreditar que o processo de repetir a lembrança daquilo que lhe causou mal-estar é uma boa estratégia para se certificar de que o evento não vai acontecer novamente.

Mas, infelizmente, essa estratégia apenas fortalece a “**memória do erro**”. Afinal, quanto mais se ensaia mentalmente uma ação, maiores são as chances de repeti-la.

O primeiro desafio, portanto, é mudar esse tipo de linguagem interna, através da referida abordagem, e focar na alteração do modo de agir.

Esse passo é especialmente importante, visto que a procrastinação também está relacionada com a desordem mental e ausência do uso de estratégias cognitivas e metacognitivas de enfrentamento do problema (Howell & Watson, 2007).

O presente modelo clínico enfatiza a mudança de pensamentos e imagens, através da terapia cognitiva-comportamental para melhorar significativamente o resultado clínico.

Quer saber como funciona na prática? Então, prossiga, principalmente se você for aquele tipo de procrastinador que usa a imagem do fracasso para se castigar.

Ensaio mental e enquadramentos de experiências passadas

O ensaio mental é uma interpretação de um papel em sua imaginação. É comprovado cientificamente que quanto mais você se imagina realizando o comportamento desejado (ou indesejado!), o mais provável é que você realmente execute esse comportamento.

O uso de imagens mentais é um processo em que um determinado comportamento ou desempenho é ensaiado mentalmente, como se a pessoa estivesse de fato fazendo isso (Liu, Chan, Lee, & Hui-Chan, 2004; Wilson, Peper e Schmid, 2005).

Cada pensamento fortalece as conexões neurais em nossos cérebros. Até quando você diz, ***eu não deveria ter feito isso***, no seu cérebro ocorre um ensaio do comportamento indesejado, o que aumenta a probabilidade de você fazer a mesma coisa **de novo!**

Por outro lado, quando você reconhece o que fez e usa isso como um gatilho para imaginar uma nova maneira de agir, interrompe o ensaio anterior e passa a usar a experiência como uma oportunidade para melhorar e crescer.

Em última análise, o ensaio mental nos dá uma oportunidade para assumir e mudar situações em que erros foram cometidos.

Esse é um processo de aceitar o que aconteceu sem culpar ou julgar a si mesmo. Ele ajuda a reformular erros e falhas pessoais, ao transformá-los em lições valiosas que fornecem o *feedback*^[2] essencial para a aprendizagem e crescimento. Você passa a aceitar que, dada a sua história, maturidade e circunstâncias – o que realmente você fez foi a única coisa que poderia ter sido feita.

A memória do passado do fracasso pessoal ou do comportamento inadequado de enfrentamento se torna uma oportunidade e gatilho para imaginar-se agindo com mais sabedoria, compaixão e assertividade.

Dessa forma, é possível **ensaiar e fortalecer o comportamento desejável**. Parece confuso?

Ora, até mesmo a linguagem pela qual descrevemos nosso potencial de atingir metas afetam nossos resultados. Por exemplo, uma pessoa que deseja parar de fumar pode se descrever como um "não fumante" ou como um "fumante tentando parar".

Geralmente, conforme as observações clínicas dos estudos citados acima, o conceito de *não fumante* leva a mais sucesso do que a de *um fumante tentando parar*. Nesse último caso, a pessoa evoca continuamente a imagem dele praticando o

ato e tentando parar.

Não raro quase todos os atletas e artistas de alto nível ensaiam mentalmente o desempenho como a principal ferramenta para melhorar seus resultados.

Essa tática pode ser ilustrada por um jogador de basquete que lança uma bola longe da cesta: Em vez de amaldiçoar a si mesmo e constantemente repetir, "*Eu não deveria ter feito um lance tão ruim*", o esportista sábio reconhece o erro e, em seguida, pergunta a si mesmo:

"Qual foi o problema aqui?"

Então, ele considera que talvez não tenha:

- batido a bola com força suficiente ou
- levado em perspectiva o ângulo corretamente ou
- o conhecimento necessário sobre como fazer isso, e que deveria ter pedido sugestões ao treinador.

Em seguida, pergunta a si mesmo:

"O que eu poderia ter feito diferente para obter o resultado que eu estava procurando?"

Em seguida, ele imagina exatamente o quão difícil era lançar a bola na direção correta. Mas a partir daí, passa a ensaiar mentalmente o balanço adequado um número de vezes, sempre visualizando a bola entrando na cesta, seja de qualquer direção da quadra.

Enquanto ele imagina esse lance perfeito, ele sente isso. Você se lembra do conceito de que **cada pensamento fortalece as conexões neurais em nossos cérebros?**

Agora, quando o nosso jogador quica a bola dentro da quadra e se prepara para fazer um novo lance, ele pensa:

"Eu já sei como posso fazer a cesta, e vou atingi-la nesse exato instante!"

E dessa forma o erro passado se torna a *deixa* para ensaiar o comportamento desejado.

Saliente-se que para tornar o ensaio mental ainda mais útil, o jogador de basquete deve continuar com a prática mental depois de cada lançamento.

Com certo esforço, pode até mesmo imaginar a situação um pouco diferente. Numa visão hipotética, ele é confrontado por outros jogadores experientes, enormes e competentes. E, ao chegar no futuro, imaginar-se executando perfeitamente o lance também nessa situação.

Daí, mais uma vez, ele calcula a força necessária para driblar os seus

adversários, sente-se executando perfeitamente os passes e visualiza a bola atravessando a quadra rumo à cesta.

Isso vale tanto para o esportista, quanto para você, que busca superar a procrastinação.

No estudo mencionado no tópico anterior, o grupo de alunos de graduação que usou os ensaios mentais, na abordagem **“Transformando o fracasso em sucesso”**, mostrou melhorias significativas no combate à procrastinação, na elevação da produtividade e aumento da energia, quando comparados ao grupo controle.

Vale ressaltar que não houve correlação significativa entre idade, gênero e frequência de prática.

O grupo de intervenção, em análise, composto por 71 participantes (22 homens e 49 mulheres, com idade média de 23,2 anos) praticou o exercício cognitivo quase diariamente (6,7 vezes por semana). Já o grupo controle, ou seja, que não praticou a técnica, foi composto por 71 participantes (19 homens e 52 mulheres, com idade média de 22,8 anos).

Veja o relato de 2 participantes, que se consideravam procrastinadores crônicos, antes da citada experiência:

“Quanto mais eu ensaiava transformar o fracasso em sucesso, mais eu me via em um cenário de alta produtividade, e isso me fez mais produtiva. Eu me senti mais fortalecida, e isso me deu mais energia. Eu me sentia mais motivada a fazer as coisas.”

S.A.W.

“De repente eu já não procrastinava. Depois de praticar este exercício por uma semana, minha produtividade aumentou significativamente. Eu me senti mais no controle da minha vida de uma forma divertida que me fez sentir bem-sucedido.”

R.V.S.

O ensaio mental é tão eficaz que também tem sido usado como um programa de reabilitação para promover a reaprendizagem das tarefas diárias e melhorar o planejamento e a execução de atividades para pessoas em tratamento, após um AVC agudo (Liu et al., 2004).

Além disso, o ensaio mental é uma estratégia de treinamento para melhorar o movimento corporal dos atletas (Callow & Hardy, 2001) e pode ser uma técnica conveniente e de baixo custo para promover atividade física entre inativos (Chan & Cameron, 2012).

E você, gostaria de entrar nesse grupo também?

Instruções e Diretrizes para o Ensaio Mental

O ensaio mental pode ser feito imediatamente após um erro ou um *passo em falso* que foi dado por você, ou pode ser feito regularmente com tempo e espaço reservados para a visualização. Todos podem “jogar”, mas a mudança é destinada aos persistentes e observadores.

Isso significa que, quando você se perceber pensando *"eu gostaria de ter feito isso diferente!"* – **PARE!** Dê a si mesmo crédito e mentalize que você fez a única coisa que poderia ter feito, levando em consideração a sua história, habilidades e outros fatores, naquele momento.

Aceite o que aconteceu e **reconheça** que agora você está pronto (a) para explorar novas opções.

Em seguida, respire e relaxe, e só então pergunte a si mesmo:

“Se eu pudesse fazer isso novamente, como eu faria agora, dada a nova sabedoria que eu adquiri?”

Após esse questionamento, imagine-se com uma nova postura e explorando um novo caminho.

Para uma prática de ensaio mental mais estruturada, comece pensando em um **comportamento passado** que você gostaria de mudar. Já lhe adianto que leva tempo para observar o problema e identificar novas soluções.

Durante a visualização, você pode elaborar e mudar o seu padrão. A cada dia observe uma ação que você interpreta como um erro (ainda que pequeno) e reedite mentalmente a forma como você gostaria de ter se comportado.

Use o seguinte processo de cinco etapas:

1. Pense em um conflito passado ou comportamento relacionado ao hábito de procrastinar que lhe trouxe insatisfação.
2. Aceite que agiu da única maneira possível, dada às circunstâncias da época.
3. Pergunte-se: “Com a sabedoria que tenho agora, como eu poderia ter agido diferente?”
4. Imagine-se na mesma situação, mas com um comportamento diferente, visto que passou a usar a sabedoria que você tem agora (tente ensaiar essa etapa várias vezes). Quando estiver ensaiando, é importante ver e se sentir completamente

imerso na situação. Seja muito específico, e envolva o máximo de sentidos que puder.

5. Sorria e se parabenize por sentir que passou a programar o seu próprio futuro.

Repita-se: lembre-se de que, quanto mais sentidos você usar, no decorrer do exercício de visualização, mais real será a experiência. Assim, aos poucos, o seu cérebro passa a impulsioná-lo a agir da forma pretendida, diante do mesmo tipo de tarefa.

Imagine cada pequeno passo, sensação e pensamento, enfim, tudo o que ocorre, ao longo da execução da tarefa. Vale ressaltar que a **Reprogramação mental requer prática.**

Durante o ensaio mental, o antigo padrão muitas vezes se reafirma. Apenas *deixe ir*, e pratique novamente. Se isso continua a acontecer, tente identificar se existe algum tipo de benefício que condiciona a sua mente a essa forma de agir. Pergunte a si mesmo:

“Eu tenho feito da procrastinação uma forma socialmente ‘aceitável’ ou ‘legítima’ de me rebelar contra alguma figura de autoridade? (Chefe, professor, pais, treinadores etc.)”

“A procrastinação tem me feito sentir uma pessoa mais segura e fora do radar das críticas?”

“Eu tenho algum tipo de medo de me destacar e de me sentir notado?”

“Eu tenho vontade de me rebelar contra as regras para me sentir poderoso (a)?”

Anote as suas respostas.

Lembre-se de que o ato de se rebelar surge como uma forma de atender a uma necessidade emocional e energética, mesmo quando o indivíduo acredita que essa hipótese se trata de algo tolo ou contraproducente.

Entenda que a resposta adaptativa acontece a partir do momento em que você reconhece o que aconteceu, reafirma que você não é mais a mesma pessoa de quando a experiência ocorreu, depois respira fundo e relaxa.

O importante é reconhecer que a sua experiência pessoal lhe ensinou um conjunto de habilidades de enfrentamento que alimentaram o seu crescimento e desenvolvimento.

Isso é o que se denomina mentalidade de crescimento, um assunto bastante estudado pela professora Carol Dweck^[3], doutora da Universidade de Stanford e autora do livro *Mindset: The New Psychology of Success*.

Quando você tem uma mentalidade fixa, a vida é preta e branca. Você não está no controle e as coisas não podem melhorar. Você aprende a se desamparar, tal como já explicado em capítulo anterior. Quando usamos uma mentalidade fixa, acreditamos que as coisas sempre serão de acordo com os nossos sentimentos “atuais”.

Mas quando você desenvolve uma mentalidade de crescimento, como conceituada por Dweck, você readquire o controle. A sua vida pode melhorar, se você tentar. E com o trabalho, você pode se tornar melhor a cada dia. Esse é o tipo de vida que todos nós queremos levar.

Quando as pessoas têm uma mentalidade de crescimento, elas acreditam que habilidades podem ser desenvolvidas, com o uso de boas estratégias. Elas são naturalmente mais dispostas a aceitar desafios e trabalhar para superá-los porque não interpretam as situações como reflexo de sua habilidade permanente profunda.

O referido exercício representa o oposto da autocensura negativa. Ele direciona o indivíduo para a visualização de novas estratégias a serem implementadas para alcançar os resultados ou comportamentos desejáveis. É um movimento positivo em busca de objetivos.

Em resumo, um exemplo típico de *conversa interna* positiva é:

Dada a sabedoria que eu tenho hoje, como eu teria feito isso de forma diferente?

Um exemplo típico de resposta simples, inteligente e condicionada à mentalidade de crescimento:

Eu teria colocado um alarme no meu telefone para me ajudar a identificar a cada três horas se eu estava imerso em tarefas produtivas ou improdutivas.

Em geral, a maioria das pessoas possui uma combinação dos dois perfis de mentalidade, mas apenas a mentalidade de crescimento progressivo permite uma mudança duradoura.

Haja vista, as pessoas que mais alcançam o sucesso são aquelas que reconhecem o *locus* de controle interno – elas entendem que têm o poder e a responsabilidade de superar os desafios e melhorar a sua saúde. Você conhece alguém assim?

Talvez você esteja pensando: eu já entendi que a prática cognitiva focada em transformar o fracasso em sucesso se correlaciona com uma mentalidade de crescimento, típica das pessoas produtivas e de sucesso. Ótimo. **Mas, e se a tendência à procrastinação for um traço da minha personalidade?**

Escala geral de procrastinação

Visualize uma situação hipotética em que a pessoa X, a quem chamarei de Bob, está diante de dois tipos de tarefas:

- (1) de alta prioridade com prazo curto
- (2) de baixa prioridade com prazo indeterminado

Você é o conselheiro dessa pessoa e precisa, neste exato momento, dizer qual tarefa ela deve executar primeiro. Pergunto: qual é a sua sugestão?

Acredito que tenha orientado Bob a executar a tarefa número (1) primeiro, não é mesmo? Tenho certeza que, sim.

Só tem um detalhe: Bob resolveu ignorar o seu conselho.

Ele não apenas priorizou a tarefa de número (2), mas também conseguiu formular justificativas para adiar a execução da tarefa de alta prioridade com prazo curto (1).

Ora, você acha que Bob age de modo ilógico?

Eu e você acreditamos que sim, não é mesmo?

Certo. E se eu pesquisar a forma como você tem agido ultimamente em relação às suas próprias decisões diante de tarefas de alta prioridade, o que encontrarei? Responda mentalmente.

Bem, vamos examinar melhor essa situação. Os cientistas costumam usar uma “Escala Geral de Procrastinação” padronizada (Lay.C/1986), que é uma medida ideal para identificar se a tendência de agir de tal forma é um traço de personalidade. Eles testam o nível de procrastinação de uma pessoa, em uma série de cenários hipotéticos.

Por isso, vamos realizar o mesmo teste, neste exato momento. Sugiro que identifique se cada afirmação a seguir descreve uma situação incomum ou característica que ocorre com você, usando os pontos da escala.

Note que o 3 na escala é o ponto neutro – isso significa que a afirmação não é característica, nem incomum. Só preencha com o número 5, se a situação descreve o que continuamente acontece com você.

Veja como você deve classificar as afirmações:

Extremamente incomum: 1

Moderadamente incomum: 2

Neutro: 3

Moderadamente característico: 4

Extremamente característico: 5

Afirmações:

1. Muitas vezes me encontro executando tarefas que eu pretendia fazer dias antes.
2. Eu não faço trabalhos até pouco antes do prazo em que eles devem ser entregues.
3. Quando eu termino um livro da biblioteca, eu o devolvo de imediato, independentemente da data estipulada para devolução.
4. Quando chega a hora de acordar de manhã, na maioria das vezes, saio direto para fora da cama.
5. O envio de uma carta pode aguardar vários dias, mesmo depois de escrita.
6. Eu geralmente retorno chamadas telefônicas prontamente.
7. Mesmo com tarefas que exigem pouco esforço, apenas sentar-se e fazê-las, eu vejo que elas raramente são concluídas, ficando pendentes por dias.
8. Eu costumo tomar decisões o mais rápido possível.

9. Eu geralmente demoro para iniciar o trabalho que tenho que fazer.
10. Eu geralmente tenho que me apressar para concluir uma tarefa a tempo.
11. Quando me preparo para sair, eu raramente tenho que fazer algo no último minuto.
12. Na preparação para algum prazo final, muitas vezes perco tempo fazendo outras coisas.
13. Eu prefiro sair mais cedo para um compromisso.
14. Geralmente inicio uma tarefa, logo após ela ter sido atribuída.
15. Muitas vezes termino uma tarefa mais cedo do que o necessário.
16. Eu sempre acabo comprando presentes de aniversário ou de Natal de última hora.
17. Eu costumo comprar até mesmo um item essencial no último minuto.
18. Eu costumo cumprir todas as coisas que planejo fazer em um dia.
19. Eu estou continuamente dizendo: “eu vou fazer isso amanhã”.
20. Eu costumo cuidar de todas as tarefas que eu tenho que fazer, antes de me acalmar e relaxar a noite.

Nota: quanto mais as declarações expressas nos itens – **3,4,6,8,11,13,14,15,18,20** – representarem situações **incomuns**, ou seja, que dificilmente ocorrem com você, maior a probabilidade de que a tendência à procrastinação seja um “traço da sua personalidade”.

Lembre-se, contudo, que as pesquisas científicas focadas nas bases biológicas da personalidade não têm um viés determinista. Ao contrário, elas induzem o indivíduo a alcançar maiores níveis de conscientização sobre suas próprias características e tendências e, partir desse ponto, modular o comportamento indesejável.

Na prática, talvez não sejamos muito diferentes de Bob, não é mesmo? A tendência de substituir ações de alta prioridade por tarefas de menor prioridade possui uma base psicológica, e não está necessariamente relacionada à ausência de raciocínio lógico.

A ciência explica essa tendência como uma luta que é provocada entre duas partes do cérebro, quando se depara com uma atividade desagradável ou desafiadora, porém prioritária: uma batalha do sistema límbico (a zona inconsciente que inclui o centro de prazer) e o córtex pré-frontal (o "planejador").

Quando o sistema límbico, uma das partes mais antigas e dominantes do cérebro, vence – e isso é bastante frequente – o resultado é o adiamento para o dia seguinte do que poderia (e deveria) ser feito hoje.

Ressalte-se que o sistema límbico é automático. Ele impulsiona o indivíduo a correr do cão feroz que se aproxima – e também a fugir de tarefas desagradáveis. Em outras palavras, ele orienta o ser humano a optar pelo "reparo imediato do humor", tal como explica Timothy A. Pynchyl, Ph.D., professor de psicologia da Universidade Carleton, em Ottawa.

Já o córtex pré-frontal é a área que permite integrar informações e tomar decisões. "Essa é a parte do cérebro que realmente separa os seres humanos dos animais, que são apenas controlados por estímulos", diz Pynchyl.

Lembre-se de que o córtex pré-frontal, localizado imediatamente atrás da testa, desempenha funções muito importantes de natureza cognitiva, mas não trabalha de modo automático.

Já a amígdala é a parte do cérebro associada a nossa reação emocional automática a uma situação. Em momentos em que o indivíduo se sente sobrecarregado, com muitas tarefas pendentes, há uma reação de luta (resistir) ou de voo (ignorar), justamente porque o cérebro interpreta a situação como bastante desagradável.

Por isso, no momento em que você não está conscientemente envolvido em uma tarefa, o sistema límbico “assume” o controle. Você cede aos apelos do cérebro para resgatar a sensação de bem-estar, ou seja, você procrastina.

Em tais momentos, ocorre maior liberação de adrenalina na corrente sanguínea e o produto químico da norepinefrina^[4] prepondera em nosso sistema fisiológico, o que impulsiona as sensações de medo e ansiedade.

Embora a compreensão dessa dinâmica desmistifique nosso hábito de postergar continuamente as tarefas, ela não cura o hábito. A solução para a procrastinação ultrapassa tal entendimento, porque você pode se *enganar*, quando

tenta agir de forma mais produtiva.

O procrastinador é como um viciado em cigarros. Ele precisa se abster do comportamento prejudicial até se habituar ao novo modo de agir. As soluções não são rápidas.

Afinal, o nosso cérebro é viciado em dopamina, um tipo de neurotransmissor que é liberado, quando experimentamos sensações agradáveis. Ele é propenso a impulsionar qualquer atividade que favorece tais sensações, enquanto evita ativamente as outras, capazes de oferecer benefícios apenas no futuro.

O vício em dopamina se expressa através de nossos comportamentos. Nós dizemos: “Ele é viciado em jogos de computador”, quando, na verdade, a pessoa é viciada na dopamina produzida ao executar esse tipo de atividade.

Por isso as estratégias e táticas precisam levar em conta não apenas a modulação da nova forma de se comportar, tal como retratado nos capítulos anteriores, mas também o nosso sistema dopaminérgico. Elas devem ser projetadas para aperfeiçoar o seu senso de propósito em relação a objetivos pessoais importantes de longo prazo e, ao mesmo tempo, conter um componente de gratificação.

Assim, fique ciente de que a adoção de qualquer método de enfrentamento do problema requer persistência. Encare a situação como se estivesse em uma clínica de reabilitação, e hoje fosse o seu primeiro dia.

Agora, vamos identificar e analisar as barreiras ambientais e mentais que impedem que você inicie a tarefa em questão.

Como iniciar o processo de reabilitação



A procrastinação é geralmente um comportamento desenvolvido ao curso de um longo período de tempo, mesmo que você não tenha conseguido perceber esse processo abstrato.

Os problemas do procrastinador são profundos, e é preciso mais do que autodisciplina para alterar a rota do caminho.

Além disso, não é um tipo de situação que você consegue “*prozacar*”, ou seja, tomar algum medicamento que atua na comunicação entre as células nervosas, tal como o Prozac^[5], e mudar o comportamento. **A raiz do problema está incorporada em sua história ou no modo pelo qual você se vê.**

Em geral, as pessoas aprendem com seus erros e reavaliam sua abordagem a certos problemas. Mas para procrastinadores crônicos, esse *loop de feedback* parece estar continuamente fora de serviço. O dano sofrido como resultado do atraso não lhes ensina a começar mais cedo na próxima vez.

É uma dessas coisas simples de entender e difícil de dominar.

Uma explicação para tal paradoxo comportamental parece se relacionar com o componente emocional da procrastinação. Ironicamente, a própria tentativa de aliviar o estresse, no momento, pode impedir que os procrastinadores descubram como aliviá-lo a longo prazo.

Novamente, conforme o parecer de Fuschia Sirois, da Bishop's University, no Canadá, a regulação do humor faz parte do enfrentamento do problema.

Entretanto, se você está focado apenas em tentar se sentir bem agora, há muito que perder em termos de aprendizado sobre como corrigir o comportamento e evitar problemas semelhantes no futuro.

Aqui, a princípio, vale a velha máxima de que: quanto mais confortável você quiser se sentir, menos oportunidades e estratégias desejará explorar.

Alguns anos atrás, Sirois recrutou cerca de 80 alunos e os avaliou em relação ao comportamento procrastinatório.

Os participantes foram induzidos a lerem as descrições sobre eventos estressantes, marcados pela ansiedade causada por atrasos desnecessários.

Num primeiro momento, formulou-se o seguinte evento hipotético:

Uma pessoa voltou de um passeio de férias por notar uma coceira suspeita. Entretanto, mesmo diante dessa situação, ela adiou a visita ao médico por um longo tempo, criando uma situação preocupante.

Após a descrição do evento, a cientista perguntou aos participantes do teste o que eles pensavam sobre o cenário. Ela descobriu que os procrastinadores tendiam a dizer coisas como: "*Pelo menos ele foi ao médico, antes que a situação realmente piorasse*". Na comunidade científica, essa resposta, conhecida como *contrafactual descendente*, reflete o desejo de melhorar o humor em curto prazo.

Por outro lado, ao mesmo tempo, os procrastinadores raramente faziam declarações como: "*Se ele tivesse ido ao médico mais cedo, as coisas teriam sido diferentes*". Esse tipo de resposta, conhecida como *contrafactual ascendente*, abraça a tensão do momento na tentativa de aprender algo para o futuro.

Em síntese, os procrastinadores se concentram em como se sentir melhor no momento em vez de buscar entender o que os faz se sentirem mal. Essa **dificuldade de extrair lições das experiências negativas** decorrentes de determinados atos é preocupante.

Recentemente, Sirois e Pychyl tentaram decodificar o lado emocional da procrastinação. Na revista *Social and Personality Psychology Compass*, eles expuseram a teoria sobre como a procrastinação pode se revelar o recurso usual da mente para melhorar o humor, em curto prazo, mesmo quando evidente os danos em longo prazo, provenientes de tal comportamento.

As evidências sugerem que os procrastinadores se confortam no presente com a falsa crença de que eles estarão melhor equipados, em termos emocionais, para lidar com uma determinada tarefa no futuro.

Nessa situação, existe a clara tentativa de regular o humor atual, através do pensamento de que o *eu futuro* estará em melhor estado para agir. Nesse caso, "*O eu futuro se torna o animal de carga para a procrastinação*". Parece meio confuso, não?

Mas é assim que os procrastinadores se julgam mais capazes de lidar com sentimentos de insegurança ou frustração com a tarefa. De alguma forma, eles acreditam que desenvolverão essas **habilidades de enfrentamento milagrosas** para

lidar com determinadas emoções que simplesmente não conseguem enfrentar no momento presente.

Já o pesquisador Timothy Pychyl, da Universidade Carleton, no Canadá, explica que os elementos emocionais, tais como culpa, vergonha e ansiedade, correlacionadas ao problema, conforme descrito no tópico anterior, permitem entrever que o comportamento disfuncional então ultrapassa a questão do mau gerenciamento do tempo.

No seu primeiro trabalho sobre o assunto, em meados da década de 1990, o pesquisador notou o papel do humor e das emoções na procrastinação e, à evidência, solidificou esse conceito com um estudo publicado no *Journal of Social Behavior and Personality*, em 2000.

Veja como foi feito: A equipe de pesquisa deu a 45 alunos um dispositivo eletrônico usado para entrar em contato com pessoas através de uma rede. Com isso passou a ser possível rastreá-los por cinco dias, até o término da entrega de determinados trabalhos escolares.

Os participantes do teste tinham que relatar seus níveis de procrastinação, bem como o seu estado emocional, cerca de **oito** vezes ao dia, sempre que o sinal sonoro fosse emitido.

Após análise dos fatos, constatou-se o seguinte: à medida que as tarefas preparatórias se tornavam mais difíceis e estressantes, os estudantes se direcionavam para atividades tidas como mais agradáveis.

Ocorre que, quando os estudantes agiam dessa forma, eles relatavam altos níveis de sentimento de culpa – um sinal de que, sob o aparente estado de alívio, havia um medo persistente sobre o trabalho reservado.

O resultado fez com que Pychyl percebesse que os procrastinadores reconhecem o dano temporal proveniente das más escolhas, mas não conseguem superar o impulso emocional em direção a uma diversão.

A boa notícia é que a Neurociência nos aponta alguns caminhos para poder finalizar projetos de forma saudável e eficaz: **planejamento e execução**. Vamos começar com o caminho significativamente mais fácil:

Planejamento



Sabe a Kryptonita^[6] do Superman? Aquela pedra esverdeada bonita que parecia minar as forças do herói? Bem, você sabe: o dever de executar algo importante é uma espécie de Kryptonita do procrastinador.

É exatamente por isso que o procrastinador adora fazer planejamento das coisas. Afinal, planejar não significa executar tarefas.

Planejar não é uma coisa boa? Sim, mas quando os procrastinadores crônicos planejam, eles fazem isso de uma maneira vaga, sem considerar os detalhes ou a realidade prática.

Não raro, eles criam mais um mecanismo de autoengano que os deixam perfeitamente configurados para adiar as tarefas elencadas.

Procrastinadores fazem listas grandes, bonitas, cheias de planos meio mirabolantes, algo como construir um site de sucesso na tarde de terça-feira, vender muitos produtos na quarta e faturar R\$10.000 em vendas na quinta-feira. Quais as chances reais disso acontecer, se você nunca lidou com esse tipo de coisa antes? Zero.

Essa é a representação clara de uma grande lista de tarefas relacionadas a empreendimentos megalomaniacos, desanimadores ou custosos demais, que não leva em conta o real tempo de duração das tarefas.

Ora, uma grande lista de coisas vagas faz a zona – sistema límbico – que mais parece um macaco saltitante que clama por Gratificação Instantânea, tal como descrito no tópico anterior, “soltar gargalhadas”.

Ainda que sua mente consciente crédula acredite que você de fato pretende

realizar os itens dessa lista de maneira eficiente, a supramencionada zona cerebral tem “certeza” de que você não tem a real intenção de executá-los. Por isso, ela fica “feliz”.

A configuração padrão da mente de um procrastinador favorece um trabalho ruim de quebrar grandes projetos em etapas fáceis.

A mente humana falha nessa área, porque gosta de quantificar a grande imagem desejada: *Quantos quilos eu precisarei perder em três meses para entrar perfeitamente no meu vestido de casamento?*

Cada resposta resulta em uma grande quantidade de trabalho ao longo do tempo – o pensamento que nos desgasta, antes mesmo de começar.

Essa forma de pensar geralmente nos deixa paralisados.

O planejamento efetivo, por outro lado, prepara você para o sucesso. Ele considera os pequenos passos diários e traduz a ideia de ser implacável em evitar ou limitar tarefas que não fornecem muito valor.

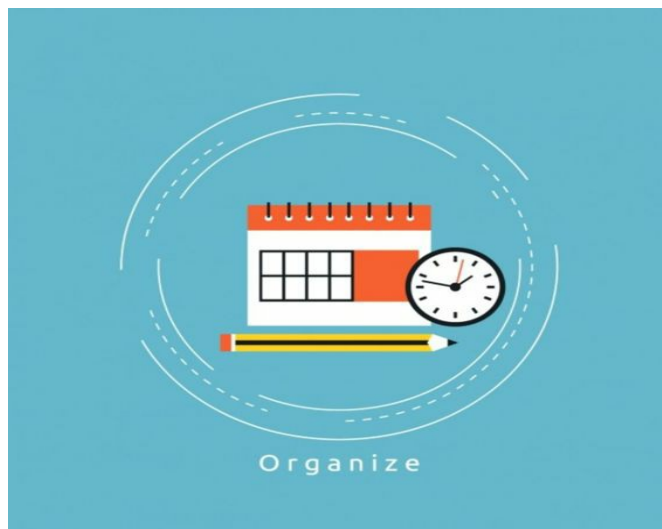
A limitação traz maior criatividade. Ao limitar nossa capacidade de explorar as muitas possibilidades dentro de um dia, você consegue despertar a atenção e energia em outras áreas. Fica mais fácil fazer essas tarefas de alto valor, sem se distrair.

Assim, o seu objetivo deve ser fazer exatamente o oposto do que significa uma grande lista, pois a questão é primar por eleger **poucos itens vencedores**.

O nível de compromisso de se concretizar poucas tarefas é pequeno e, por isso, não existe uma enorme quantidade de pressão. Você está livre para fazer o seu melhor e levar a imprevisibilidade da vida com calma.

Como diz o eminente professor da universidade de Georgetown e escritor prolífico, Cal Newport:

*“As listas de tarefas por si só são inúteis. Já o planejamento obriga você a **enfrentar** a realidade de quanto tempo você realmente tem e o quanto as coisas vão demorar”.*



Os especialistas concordam que se você **não** fixar datas, tiver foco na tarefa importante e considerar o tempo que leva para a conclusão do projeto, você está se preparando para o fracasso.

Claro, uma grande lista pode ser uma fase inicial do planejamento, mas o plano final deve conter **poucos itens vencedores que requerem prioridade rigorosa**: os itens que ganham devem ser alinhados com a fotografia que você faz do seu grande propósito de vida.

Então, faça menos. E seja incrível nessas coisas.

Eu sei, eu sei... Você acha essa visão irrealista e, além de procrastinador, talvez você tenha certa dificuldade em tomar boas decisões, certo?

Primeiro, lembre-se da velha máxima de que qualquer coisa que valha a pena levará mais trabalho do que você pensa. É certo que realizar uma única tarefa de valor significativo por dia traz inúmeros benefícios em termos de produtividade.

As pesquisas sugerem que, em um dia de trabalho de oito horas, o trabalhador médio é produtivo apenas por 2 (duas) horas e 53 (cinquenta e três) minutos. É isso mesmo – você provavelmente só é produtivo por **cerca de três horas por dia**.

Então, como ser mais produtivo, se você não prioriza todos os dias a tarefa realmente mais importante? Quando estiver fazendo o seu planejamento, você precisa observar o que é urgente/importante e decidir qual tarefa será priorizada.

A matriz urgente-importante, que traduz o conceito conhecido como “Princípio Eisenhower”, vai lhe auxiliar nessa tarefa de eleger os itens e tarefas de forma mais assertiva e alinhada com seus valores.

Matriz Eisenhower

O presidente dos EUA, Dwight D. Eisenhower, disse certa vez: "As decisões mais urgentes raramente são as mais importantes". Eisenhower era considerado um mestre do gerenciamento do tempo, ou seja, ele tinha a capacidade de fazer tudo como e quando precisava ser feito.

Qualquer que seja o trabalho que você tenha em sua mesa, comece decompondo de acordo com o método de Eisenhower (veja o modelo), e então decida como proceder.

Essa técnica ajuda a evitar que a vida seja marcada pelo estresse de ter muitos prazos apertados. Talvez você já tenha visto isso em algum lugar, tentou aplicar e não deu certo, mas siga firme no objetivo de ao menos pensar a respeito.



Para definir o que é importante ou urgente, veja a seguinte distinção:

- ↗ Atividades **importantes** permitem um tipo de resultado que nos leva a alcançar nossos objetivos, sejam eles profissionais ou pessoais.
- ↗ Atividades **urgentes** exigem atenção imediata, porque as consequências de evitá-las são imediatas.

Muitas vezes nos concentramos demais no campo "urgente e importante", nas coisas que precisam ser tratadas imediatamente. Mas pergunte a si mesmo: quando vou lidar com as coisas que são importantes, mas não urgentes? Quando terei tempo para lidar com tarefas importantes antes que elas se tornem urgentes?

Esse quadrante 1 (importante, mas não urgente) é o campo para decisões estratégicas de longo prazo, pois nele permanecem as atividades relacionadas ao desenvolvimento pessoal e profissional, como definir um cronograma de investimentos em renda fixa, preparar a sua palestra em um congresso importante, marcado para o próximo ano, construir aporte financeiro para fazer uma transição de carreira, dentre outras.

Em um cenário ideal, você deveria lidar com apenas uma tarefa importante por dia, com o intuito de evitar que ela se torne urgente, num futuro próximo. Já as tarefas que poderiam ser resolvidas em 5 minutos jamais deveriam ocupar sua mente, como se fosse um “colega de quarto indesejado”.

Eisenhower acreditava que você deveria gastar quase todo o seu tempo nos quadrantes 1 e 2, todos os dias. E isso é fantástico!

Mas o que ele não deveria saber, na época, é que para um procrastinador crônico o simples ato de eleger um item importante por dia para trabalhar, quando ele “mora” nos quadrantes 3 e 4, soa também como uma tarefa muito trabalhosa.

E se ele for do tipo que apenas parece produtivo, mas na realidade é um impostor, ou seja, um procrastinador que usa uma máscara de pessoa produtiva, a situação é ainda mais complexa. Ao passar todo o seu tempo de trabalho nos quadrantes 3 ou 4, ele parece ocupado – e de fato está ocupado com tarefas improdutivas – mas nunca progride muito em seus objetivos reais.

Entretanto, mesmo com a dificuldade que um procrastinador crônico tem de racionalizar suas atividades diárias, a simples tentativa de fazer esse tipo de planejamento mostra benefícios reais.

Sabe-se que antes de um procrastinador poder agir, valendo-se de bons conselhos, ele precisa reforçar o seu *locus* de controle interno.

E a sensação de controle que as atividades planejadas proporcionam vai ajudá-lo a lidar com a maioria dos problemas, antes que eles surjam, e a permanecer com foco no que realmente importa.

Em seu nível mais profundo, tudo se resume a uma batalha de confiança. Mas o ponto de partida universal é tentar permanecer o mais consciente possível em relação ao que é importante e ao que é urgente.

Uma vez que você obtém mais clareza em sua matriz Eisenhower e onde seus limites se encontram, você obtém mais controle sobre como você gasta seus *pontos* de tempo dentro dela.

Lembre-se de que para cada Steve Jobs ou John Lennon ou JK Rowling ou qualquer outra pessoa cujos talentos melhoraram nossas vidas, existem milhares de pessoas com o mesmo potencial que nunca se destacam entre os seus semelhantes, porque perdem seu tempo nos ***quadrantes errados***.

Uma maneira de enxergar isso é entender que cada vida humana tem um número certo de “pontos de tempo”, e cabe a cada um definir como “gastá-los”. E a referida estratégia traz mais clareza sobre qual a melhor maneira de fazer isso.

Considere a diferença entre alguém que passa 30 horas por semana no segundo quadrante e outra que destina apenas duas horas nele por semana.

Como tanto o Quadrante 1 (importante, mas não urgente), quanto o Quadrante 2 (urgente e importante) representam os locais onde o avanço real acontece, ao longo de suas vidas, a pessoa de 30 horas realizará, no mínimo, 15 vezes mais na vida do que a pessoa de duas horas.

A distinção entre uma pessoa comum e uma pessoa extraordinária pode simplesmente se resumir às diferenças em como elas distribuem seus pontos no tempo. É uma regra matemática.

Em resumo:

O Princípio Urgente/Importante de Eisenhower ajuda você a identificar rapidamente as atividades que você deve se concentrar, bem como as que deve ignorar.

Ao usar essa ferramenta para priorizar seu tempo, você pode lidar com problemas realmente urgentes, ao mesmo tempo em que trabalha para metas importantes de longo prazo.

Para usar a ferramenta, liste todas as suas tarefas e atividades e coloque cada uma em uma das seguintes categorias:

Importante e urgente.

Importante, mas não urgente.

Não é importante, mas é urgente.

Não é importante e não é urgente.

Mas tenha atenção: **nem todo trabalho deve ser realizado de forma igual.**

Trabalho superficial ou profundo?

Cal Newport, professor de ciência da computação da Universidade de Georgetown especializado na teoria dos algoritmos distribuídos, diz que os profissionais que realizam serviços de natureza intelectual, como advogados, por exemplo, lidam com dois tipos de trabalho, fundamentalmente diferentes: **superficial e profundo**.

O trabalho superficial diz respeito a coisas pequenas, talvez ligadas ao universo da burocracia, como reuniões, atendimento de chamadas e envios de arquivos por e-mail. Em resumo: coisas que realmente não instigam talentos.

O trabalho profundo, por sua vez, empurra nossas habilidades atuais para seus limites. Ele produz resultados de alto valor e melhora nossas habilidades.

E qual é o problema aqui? **A maioria de nós está “se afogando nas águas rasas”, ou seja, superficiais.**

As pessoas que se sentem bastante ocupadas em muitos casos produzem menos coisas com significado real do que as pessoas que são capazes de encerrar o expediente às 17h00min, todos os dias.



A razão pela qual elas precisam trabalhar à noite e nos fins de semana se dá porque suas vidas no trabalho se tornaram cheias de solos pouco profundos.

Elas se ocupam em mover informações de todos os tipos, como uma espécie de roteadores humanos. Essas coisas são muito demoradas e agregam pouco valor.

O trabalho superficial até pode impedir que você seja demitido, mas o trabalho profundo é o que lhe promove.

Haja vista, produtividade raramente é uma questão de fazer mais esforço. Muitas vezes é uma questão de trabalhar de forma mais inteligente, criando habilidades-chave como foco, aptidão para lidar com diferentes situações e autonomia para cuidar de si mesmo.

Certo. Mas como desenvolver um trabalho profundo de valor, se atualmente temos tanta dificuldade em manter o foco e a concentração?

Novamente Cal Newport em seu parecer sobre a era digital argumenta que a internet teve um efeito corrosivo sobre a nossa capacidade de concentração.

No local de trabalho, por exemplo, o constante envio e recebimento de e-mails favorece a criação de hábitos de trabalho pouco profundos e impede o desenvolvimento do tipo de pensamento profundo (um termo de seu próprio cunho).

Ele adverte:

“Gaste tempo suficiente em um estado de superficialidade e você reduzirá permanentemente sua capacidade de realizar trabalhos profundos”.

Haja vista, Cal sugere que essa mudança cultural direcionada para o trabalho raso ou superficial tem um lado positivo: ela representa uma enorme oportunidade econômica para os poucos que reconhecem o potencial de resistir a essa tendência, ou seja, aqueles que priorizam a profundidade.

Na verdade, há uma necessidade crescente de trabalho profundo, como especifica Newport.

Na economia industrial, tal como nos tempos de Henry Ford, os trabalhadores fizeram um bom trabalho sem ter que pensar no problema representado pelo excesso de distrações.

Mas à medida que fomos migrando para uma economia da informação, a população composta por trabalhadores do conhecimento foi crescendo também, e o trabalho profundo está se tornando uma moeda-chave.

A nossa capacidade de fazer um trabalho profundo está se tornando cada vez mais rara e, ao mesmo tempo, mais valiosa.

A propósito, existe uma base neurológica sobre a forma como a concentração sustentada produz melhorias em tudo, desde fazer um simples cálculo até resolver problemas complexos.

Newport sugere, com base em pesquisa científica que, quanto mais você faz alguma coisa, mais você desenvolve a camada de mielina de tecido em torno de circuitos neuronais correspondentes.

Esse uso repetitivo de um circuito específico impulsiona células chamadas oligodendrócitos a começarem a enrolar camadas de mielina em torno dos neurônios nos circuitos – o que efetivamente ajuda a cimentar a habilidade.

Existem muitos elementos na forma como os empregos são atualmente organizados em desacordo com a produção de resultados de alta qualidade.

Mas a sociedade moderna já rejeita o perfil multitarefa, generalista, imerso em inúmeras ocupações e com baixa capacidade de produção efetiva. O exato oposto é o ideal: o indivíduo especialista, que prioriza poucas atividades, e entrega mais valor.

O multitarefa faz um dreno na concentração. A pessoa não se concentra e acredita não ter tempo para se concentrar. Por isso os trabalhadores precisam de estrutura e critérios para fazer a melhor escolha sobre como gastar a oferta limitada de atenção.

Assim, dentro de um planejamento efetivo, é recomendável que se desenvolva um método rítmico de trabalho profundo – agendando um horário fixo todos os dias para um trabalho profundo a ser realizado, de preferência, em locais distantes de distrações.

Observação:

Feche as mídias sociais. Ferramentas de rede como o Facebook, Twitter e Instagram são maléficas para os procrastinadores, porque são projetadas para serem viciantes. Elas roubam o tempo e a atenção de atividades que mais diretamente apoiam objetivos profissionais e pessoais.

Ao limitar o seu consumo, você elimina a desvantagem considerável de desperdiçar o tempo, tão fundamental no desempenho de atividades mais gratificantes.

Novamente, o problema reside nas distrações, que inclusive tem sido objeto de estudos no campo da neurociência.

A propósito, você sabia que as pesquisas mais modernas apontam que os escritórios de plano aberto são um desastre, em termos de produtividade?

A partir da análise de determinados grupos, constatou-se que o excesso de distrações nos escritórios de plano aberto reduziu a produtividade e prejudicou a

memória dos trabalhadores.

*O referido modelo de escritório está associado a uma **alta rotatividade de pessoal**. Eles tornam as pessoas doentes, hostis, desmotivadas e inseguras.*

Trabalhadores de plano aberto são mais propensos a sofrer de pressão alta e níveis elevados de estresse. Eles discutem mais com seus colegas e se preocupam com aqueles que eventualmente podem espionar seus telefonemas ou telas de computador.

Eles estão frequentemente sujeitos a ruídos altos e incontrolláveis, o que eleva os batimentos cardíacos e a liberação do cortisol, o hormônio do “estresse”. O ambiente costuma deixar as pessoas socialmente distantes, agressivas e lentas.

A pesquisa constatou também que existe algo em comum em relação aos programadores de computador mais produtivos: **Todos eles tinham empregadores que criaram um ambiente livre de distrações.**

Os programadores selecionados em razão do excelente desempenho vieram de empresas que adotaram a iniciativa de dar aos seus funcionários mais privacidade, espaço pessoal, controle sobre seus ambientes físicos e liberdade de interrupção.

Então, o que você faz quando as interrupções continuam chegando?

Encontre um lugar para se esconder. Reserve uma sala por uma hora e realize o trabalho real, onde ninguém pode interrompê-lo (a).

Soa como uma piada? Espero que não. O professor Sune Carlsson fez um estudo de como os CEOs de alta *performance* fazem as coisas. O que a pesquisa mostrou? Como previsto, nenhum deles podia trabalhar mais de **20** minutos sem serem interrompidos.

Então, como eles realizam as tarefas sem se distraírem? Eles trabalhavam, em média, por **90** minutos em casa, antes de chegarem ao escritório.

Veja o breve **relatório**:

Apenas em casa havia alguma chance de concentração. Era a constatação comum dos CEOs examinados, que tomavam decisões importantes e de longo alcance, mesmo imersos em contextos em que era preciso driblar continuamente as interrupções, como por exemplo, atender telefonemas longos e sem importância. Os executivos trabalhavam em casa todas as manhãs, em média, por 01h30min (uma hora e meia), antes de virem para o escritório.

Mas eliminar distrações não é tudo. Não fazer coisas ruins não significa que você fará as coisas certas. Então, como você evita desperdiçar seu tempo com tarefas

improdutivas? O **Planejamento também precisa ser estratégico.**

1) O planejamento estratégico transforma um item vago ou abstrato em um item específico



Paulo Fagundes é um escritor, do tipo *geek*^[7], vidrado no universo da programação.

Antes de escrever o seu guia sobre “como produzir aplicativos lucrativos”, ele elegeu um item prioritário em sua lista para cumprir com tal objetivo. Eis o item vencedor de sua lista: “*Aprender a codificar*”. Legal, hein?

Bem, não muito, porque “aprender a codificar” é um item muitíssimo vago. **Por onde você vai começar?**

Já é possível presumir: Cada vez que ele decidir que é hora de começar, ele também irá decidir que deve limpar a mesa de trabalho, lavar cuecas e arrumar a cama bagunçada há duas semanas ou qualquer outra coisa do tipo. Simplesmente não funciona!

Com efeito, itens vagos – em que você não tem certeza por qual ponto começar ou como fará a execução ou onde obterá respostas para suas perguntas – são a receita do desastre para um procrastinador.

Para dissecar o item, você precisa ler, pesquisar e fazer perguntas acerca da questão. Desse modo, você descobre exatamente como se aprende a codificar, os meios específicos necessários para cada etapa ao longo do caminho e quanto tempo cada um deve tomar.

E quanto aos itens abstratos? Como posso transformá-los em itens específicos?

De acordo com a *teoria do nível conceitual*, **os eventos distantes no tempo tendem a ser representados de forma mais abstrata do que os eventos próximos.**

Certo. Se alguém propuser noivado para daqui dois anos, a gente nem pensa muito em como a igreja será ornamentada. Mas se falta uma semana para o casamento, conseguimos fazer um retrato mental da cerimônia com muito mais facilidade.

Essa associação mental entre o nível de abstração e a distância temporal permite que o nível de representação de um evento também tenha efeitos no tempo em que a atividade é realizada. Parece confuso? Explica-se.

Numa determinada pesquisa, os participantes foram convidados a responder, no prazo de 3 semanas, a um questionário enviado por e-mail. O questionário foi concebido para induzir os usuários a fazerem um resumo ou uma interpretação concreta sobre um determinado tema.

Usando uma variedade de manipulações do nível de interpretação, os estudos apoiaram a seguinte previsão: Quando o questionário induzia os indivíduos a uma **interpretação mais concreta** sobre o que de fato deveria ser feito, os indivíduos eram menos propensos a procrastinar.

Veja bem, nesse caso, eles tinham 3 semanas para concluírem a tarefa, mas optaram por responder de imediato o e-mail.

Vale ressaltar que esse efeito não dependia da atratividade, importância ou dificuldade percebida na tarefa.

Fato é que, ao identificar o que era **essencial**, a tarefa se tornou mais clara e, diga-se de passagem, executável.

Segundo a pesquisa, uma das razões pelas quais é tão fácil procrastinar é porque não temos um sistema claro que auxilie na identificação sobre o que de fato é importante e devemos executar primeiro. **A clareza favorece a produtividade.**

A falta de clareza é uma enorme fonte de resistência, porque o cérebro humano não sabe como "trabalhar em coisas que importam", só sabe como fazer coisas específicas, como pegar uma xícara de café, por exemplo.

Nesse sentido, vale mencionar um dos melhores sistemas para se combater atos procrastinatórios, denominado Método Ivy Lee, que complementa o que foi dito anteriormente e agrupa a questão conceitual em seis etapas simples:

- 1) No final de cada dia de trabalho, anote as **seis** coisas mais importantes que você precisa realizar no dia seguinte. Não anote mais do que seis tarefas.

Se você elegeu apenas um “item vencedor”, de acordo com a orientação do tópico anterior, com o auxílio da matriz de importância-

urgência, poderá fragmentá-lo em seis etapas.

2) Priorize esses seis itens de acordo com uma ordem que varia em relação ao grau de importância. Force o seu cérebro a fazer esse tipo de classificação dos itens, ainda que encontre resistência na atividade. Dentro do quadrante dos itens importantes e urgentes, por exemplo, é certo que ainda é possível estabelecer uma lista de prioridade.

O diagrama mostra uma planilha de planejamento com eixos de tempo (vertical) e importância (horizontal). No topo, há um campo para a data: "Data: .../.../...". No centro, um retângulo hachurado contém o texto "URGENTE E IMPORTANTE" em vermelho. Abaixo deste texto, há uma lista numerada de 1 a 6, cada item seguido por uma linha pontilhada para anotação:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

3) Logo pela manhã, tente se concentrar apenas na primeira tarefa escolhida por você. Durante a execução da atividade, aja de modo focado e veloz. **A ideia é impactar o córtex pré-frontal, com a nova atividade.**

Trabalhe na primeira tarefa até concluí-la. **Resista ao ato de pular atividades.** Talvez você fique o dia inteiro para executar apenas a primeira tarefa. Isso é normal. Modificar o padrão comportamental requer paciência e persistência.

4) Aborde o resto da sua lista da mesma forma. No final do dia, mova todos os **itens inacabados** para uma nova lista de seis tarefas para o dia seguinte.

Repita este processo em todos os dias úteis da semana.

Com o tempo de prática, é recomendável fazer o planejamento do calendário de atividades da semana inteira, seguindo essa mesma métrica.

Assim, você colherá os benefícios de transformar um evento relativamente distante no tempo, como uma reunião que só ocorrerá na sexta-feira, por exemplo, em um evento próximo.

Aqui está o motivo pelo qual esse método é tão eficaz:

É simples o suficiente para realmente funcionar. A crítica primária de métodos como este é que eles são muito básicos. Eles não são responsáveis por todas as complexidades e nuances da vida. O que acontece se surgir uma emergência? E quanto ao uso das tecnologias para otimizar a produtividade?

Ora, a complexidade precisa ser combatida ao máximo. Simplificação precisa ser uma ordem endereçada ao cérebro para que possamos agir de forma acertada com regularidade.

Sim, emergências e distrações inesperadas surgirão. Ignore-as ao máximo, encare-as quando for preciso. Após, volte para a sua lista de tarefas priorizadas o mais rápido possível.

Na dúvida, sempre use táticas e instrumentos simples para orientar o comportamento complexo. Evite aplicativos ou ferramentas complexas. O esforço em simplificar a programação das atividades auxilia na tomada de decisões aparentemente difíceis.

O método de Lee é tão simples que sequer existe algo de especial com a representação numérica de seis tarefas importantes por dia. Poderia ser simplesmente cinco tarefas por dia.

No entanto, é importante impor limitações com representações numéricas a si mesmo.

Isso é especialmente satisfatório para os pensadores compulsivos, que guardam muitas informações na cabeça ou que se sentem sobrecarregados com o aparente excesso de atividades no dia a dia.

Sempre que possível, force o cérebro a eliminar o que não é absolutamente necessário. Amanhã você não vai simplesmente trabalhar. Amanhã você vai trabalhar nas cinco tarefas elencadas e organizadas antecipadamente, de acordo com o calendário de atividades desenvolvido por você mesmo. Apenas cinco atividades obrigatórias bastante específicas. Nada mais.

As restrições podem torná-lo melhor. O método de Lee é semelhante à Regra 25-5 de Warren Buffett, que exige que você se concentre em apenas **cinco tarefas críticas e ignore todo o resto**.

Basicamente, quando não nos comprometemos com poucas tarefas diariamente, ficamos distraídos com atividade banais.

O método de Lee obriga você a decidir qual será a primeira tarefa do dia, já na última noite anterior ao trabalho. Ele remove o atrito inicial, a confusão mental

que compromete a clareza.

Quando você faz suas decisões na noite anterior, existe uma maior probabilidade de acordar e começar a executar imediatamente as tarefas, logo pela manhã.

Você evitou o desperdício de três ou quatro horas debatendo sobre o que deve ser feito em um determinado dia. É simples, mas funciona.

Tudo isso para impelir você a executar a tarefa única, já mencionada no tópico anterior. Fazer menos, mas com mais qualidade. Iniciar, mas também finalizar. Adotar critérios para ser mais assertivo no dia a dia. Afinal, os tempos são outros.

A razão é simples: Você não pode ser ótimo em uma tarefa, se estiver dividindo constantemente seu tempo de dez maneiras diferentes. **O domínio requer foco e consistência.**

Independente do método que você use, memorize a diretriz principal: faça o mais importante primeiro a cada dia e deixe o impulso da primeira tarefa levá-lo (a) para o próximo nível.

A "estratégia de Seinfeld"

Ainda no que diz respeito à adoção de um planejamento estratégico, vamos falar da experiência de Brad Isaac, um jovem comediante iniciante no circuito da comédia.

Em uma noite fatídica, ele se encontrou em um clube onde Jerry Seinfeld estava atuando. Nos bastidores, o ator concedeu entrevista a Isaac e se comprometeu a compartilhar “dicas para um jovem comediante”.

Veja como Isaac descreveu a interação com Seinfeld:

Ele disse que para se tornar um bom comediante era preciso criar piadas cada vez melhores. Obviamente, isso requer escrever piadas todos os dias.

Por isso, ele me recomendou adquirir um grande calendário de parede – que contivesse o ano inteiro em uma única página – e pendurá-lo, em uma parede proeminente, que eu pudesse me deparar todos os dias.

O próximo passo era obter um grande marcador de tonalidade vermelha. Ele me disse que para cada dia, eu deveria fazer a minha tarefa de escrever, e, após o término da tarefa, marcar um grande X vermelho correspondente ao quadradinho daquele dia.

E assim, concluiu a recomendação:

*"Depois de alguns dias você terá uma corrente. Apenas continue a fazer isso e a corrente crescerá um pouco mais a cada dia. Você vai gostar de ver essa corrente, especialmente quando perceber em algumas semanas o resultado dessa dinâmica. **O seu único trabalho é não quebrar a corrente**".*



Você pode notar que Seinfeld não mencionou nada acerca dos resultados. Isso porque ...

- ↗ Não importava se ele estava motivado ou não.
- ↗ Não importava se ele estava escrevendo grandes piadas ou não.
- ↗ Não importava se o que ele estava criando permitia fazer um bom show. Tudo o que importava era "**não quebrar a corrente**". Eis a grande meta.

E esse é um dos segredos simples por trás da notável produtividade e consistência de Seinfeld. Durante anos, o comediante simplesmente se concentrou em "**não quebrar a corrente**".

Ora, o que a estratégia Seinfeld tem a nos oferecer?

É perceptível que todo profissional ou acadêmico que exhibe um desempenho notável costuma ser mais consistente em suas atividades, quando comparado a seus pares.

Diariamente, eles se dedicam ao ofício com certo grau de serenidade, enquanto os demais parecem sufocados com as urgências do cotidiano e lutam para equilibrar a balança entre procrastinação e motivação.

Enquanto a maioria das pessoas fica desmotivada e “fora da pista”, após um desempenho, um treino ou simplesmente um dia ruim no trabalho, os *indivíduos que exibem alta performance* em suas atividades retornam ao padrão, no dia seguinte.

Trata-se de pessoas que permanecem ativas e confiantes, a despeito das circunstâncias. É possível fazer uma bela analogia, quando se diz que tais pessoas

têm a mente como a água.

Ora, a mente estável e equilibrada se assemelha a água. Quando é atingida por “algo”, a água reage apenas o necessário e, logo em seguida, volta ao estado de tranquilidade. Nem mais, nem menos, apenas o necessário. Mas isso é assunto a ser tratado em outra oportunidade.

Por hora, cumpre ressaltar que a Estratégia Seinfeld funciona, porque retira o foco de cada desempenho individual e coloca a ênfase no processo. Não se trata de como você se sente, de quão inspirado você está, ou se seu trabalho foi brilhante nesse dia. Em vez disso, a meta se reduz apenas a "**não quebrar a corrente**".

Tudo o que você precisa fazer para aplicar esta estratégia em sua própria vida é utilizar um calendário para fazer sua corrente.

Isso porque a corrente é uma sugestão visual que impulsiona as pessoas a agirem.

As sugestões visuais vão lembrar você o momento em que deve iniciar um comportamento.

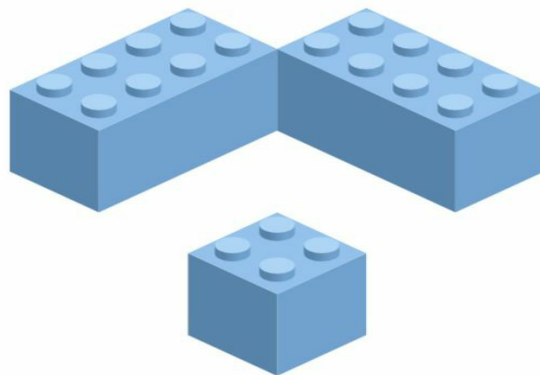
Afinal, muitas vezes, mentimos para nós mesmos sobre nossa capacidade de lembrar o momento ou o dia em que se deve realizar uma determinada ação.

Poucos dias depois do impulso inicial, a motivação desaparece e as ocupações da vida começam a assumir novamente o controle.

Logo, esperar que você consiga se lembrar de fazer algo geralmente é uma receita para o fracasso.

É por isso que um estímulo visual pode ser tão útil. **É bem mais fácil realizar uma tarefa, quando o nosso ambiente nos impulsiona a agir na direção certa.**

2) O planejamento estratégico transforma um item assustador em uma série de tarefas pequenas, claras e gerenciáveis



O filósofo chinês Lao Tsé disse certa vez: “uma caminhada de mil léguas começa com um simples primeiro passo”.

Eu já li essa frase em muitos lugares, mas só agora consegui perceber que “dar o primeiro passo” é por si só um ato de iluminação que traduz a ideia de tomada de decisão. É ele que aciona o gatilho da intenção de fazer algo.

Lembre-se da satisfação que sentimos, quando brincamos num balanço: iniciamos o movimento com facilidade, e, com o tempo, percebemos que mais somos balançados do que balançamos. Não precisamos fazer força. Nosso trabalho é apenas dar o impulso inicial, ou melhor, “dar o primeiro passo”.

Quem deu o primeiro passo fez uma decisão. O simples ato de tomar decisões reduz a preocupação e a ansiedade, além de ajudá-lo a resolver problemas, conforme recentes pesquisas neurocientíficas.

Tomar decisões inclui criar intenções e estabelecer metas – os três elementos derivam do mesmo circuito neural e envolvem o córtex pré-frontal de forma positiva, reduzindo a preocupação e a ansiedade.

Além disso, tomar decisões também ajuda a superar a atividade da porção estriada, que geralmente o leva a impulsos e rotinas negativas.

Por fim, tomar decisões muda sua percepção do mundo, visto que abrandando a atividade do sistema límbico, o que permite que você encontre soluções para seus problemas com mais facilidade.

Quando você toma uma decisão, o seu cérebro interpreta que você tem controle. E, como será enfatizado a seguir, uma sensação de controle reduz o

estresse.

Agora, considere a notável produtividade do escritor Anthony Trollope, por exemplo. Ele publicou 47 romances, 18 obras não ficcionais, 12 contos, 2 peças e uma variedade de artigos nos últimos anos. Como ele fez isso?

Em vez de medir o progresso com base na conclusão de capítulos ou livros, Trollope passou a medir o próprio progresso a cada 15 minutos. Ele estabeleceu um objetivo de escrever 250 palavras a cada 15 minutos, dentro de um lapso temporal de três horas, diariamente.

Ele segue, de forma sistemática, uma programação composta por pequenos passos para desenvolver paulatinamente o próprio trabalho.

Essa abordagem lhe permite desfrutar sentimentos de satisfação e realização a cada 15 minutos, enquanto continua a trabalhar na grande tarefa de escrever um livro.

Dar o primeiro passo, dividir tarefas em pequenas unidades, tornando-as mais viáveis é importante por **dois motivos**:

1. Pequenas medidas de progresso ajudam a manter o impulso em longo prazo, o que aumenta a probabilidade de finalizar grandes tarefas.
2. Quanto mais rápido você completar uma tarefa, mais rapidamente o dia é envolvido por atitudes ligadas à produtividade e eficácia.

Então, suponhamos que, assim como Anthony, o seu sonho seja escrever um livro de romance.

Você já percebeu que, caso crie uma história bem-sucedida, poderá até mesmo incrementar sua renda e se tornar um romancista profissional.

Entretanto, só porque agora você sabe que precisa criar uma lista efetiva, tal como já especificado anteriormente, isso não significa que a tarefa deixou de ser terrivelmente grande e assustadora, não é mesmo?

Sim, eu sei. Então faça o esforço de se lembrar do maior prédio da sua cidade. Mesmo ele, em síntese, começou com um único tijolo. O resultado final, contudo, foi um enorme e imponente prédio no centro da cidade.

Se você trazer esse conceito mais realista sobre as atividades, sonhos e projetos que você gostaria de concretizar, a sua vida aos poucos retornará ao caminho da produtividade.

Mas sabe qual é uma das maiores dificuldades de um procrastinador? Embora ele consiga visualizar as tarefas prontas com perfeição, no futuro, em geral ele possui grande dificuldade em fragmentar o processo de construção de qualquer coisa em partes menores.

Quase todos os grandes projetos podem ser reduzidos a uma unidade central de progresso – seu tijolo. Uma nota introdutória de duas linhas de texto é o tijolo de escrever *O Senhor dos Anéis*. Uma sessão de treinamento de 20 minutos é o tijolo de se tornar um ótimo tenista.

Tudo versa sobre pequenas unidades identificáveis, pouco assustadoras e, por vezes, menos gloriosas, como reduzir de 6 para 2 barras de chocolate por semana, caso queira conquistar a boa forma, por exemplo.

Em resumo, transforme as unidades em algo ridiculamente fácil de ser feito e que demande pouco tempo para serem realizadas, 5 minutos talvez.

E a boa notícia é que colocar um tijolo não é tão difícil. Mas os tijolos exigem **programação**.

Assim, o último passo no planejamento é fazer uma Linha do tempo do tijolo, que engata tijolos no calendário. **As pequenas unidades não são negociáveis ou canceláveis.** Afinal, elas são a sua prioridade.

A data mais importante é a primeira. Ela tem que ser clara e precisa. Você não pode começar a aprender a escrever "em setembro". Mas você pode começar a aprender a escrever no dia 21 de setembro, das 18h às 20h.

A ideia de estabelecer prazos pessoais se harmoniza com o trabalho anterior realizado pelos pesquisadores comportamentais Dan Ariely e Klaus Wertenbroch sobre o estabelecimento de dispositivos "pré-compromisso".

Em uma edição de 2002 da revista *Ciência Psicológica*, Ariely e Wertenbroch relataram que os procrastinadores estavam dispostos a estabelecer prazos significativos para si próprios, e que os prazos realmente melhoraram sua capacidade de completar uma tarefa.

Esses prazos autoimpostos não são tão eficazes quanto as datas estipuladas por autoridades externas, mas são melhores que nada.

O agendamento não precisa ser perfeito. As coisas vão mudar. Mas você precisa ter um plano, se não quiser perder tempo.

Conforme ensina o professor Cal Newport:

“Conceber o trabalho dentro de um plano às vezes reduz o desejo de procrastinar. Você não precisa decidir se deve ou não trabalhar durante um determinado período. A decisão já foi tomada.”

Como mostra o resultado da pesquisa realizada na Universidade Nacional de

Ciências e Tecnologia em Taiwan, existe uma relação positiva entre gerenciamento de tempo livre e qualidade de vida. Dos 500 questionários distribuídos, 403 apresentou resposta positiva no quesito mencionado, o que perfaz a margem de 81% dos entrevistados.

Pessoas que gerenciam bem o seu tempo livre possuem uma melhor qualidade de vida.

Isso porque gerenciar é uma forma de controle. E qualquer coisa que aumente a percepção de controle pode diminuir os níveis de estresse do indivíduo, no momento em que ele decide realizar tarefas desafiadoras.

E os níveis de percepção variam, conforme o lapso temporal. Planejar o ano fornece mais sensação de controle do que planejar um único mês. Na mesma linha de raciocínio, planejar a semana, tal como já mencionado, também oferece mais benefícios nesse sentido do que planejar apenas as atividades a serem desenvolvidas no dia seguinte.

E se existe algum projeto ou tarefa pendente apenas em sua mente, isso ainda não está claro. Qualquer coisa que você considere inacabada deve ser capturada fora da sua mente.

A propósito, o simples ato de escrever sobre as tarefas a serem realizadas aumenta as chances, em cerca de 40%, de realizá-las, conforme afirma o escritor e empresário Gary Keller.

A constatação é sustentada por uma pesquisa que fez análise preliminar dos CEOs (diretores executivos) na Índia.

O aspecto mais intrigante da pesquisa diz respeito aos bons resultados que os CEOs apresentaram no ambiente de trabalho em decorrência das horas gastas em atividades planejadas.

Como o tempo desse tipo de profissional é um recurso limitado e valioso, planejar a forma sobre como as horas deveriam ser bem aproveitadas foi crucial para aumentar a produtividade e, conseqüentemente, os lucros em suas respectivas empresas.

Ok! Agora que você planejou tudo de modo efetivo e estratégico, é importante ao menos tentar seguir o cronograma. Somente o que resta é a execução. E, sim, você precisará de persistência para romper a lacuna entre intenção e ação.

A Arte de fazer



Em algum manual *antiprocrastinatório*, você já deve ter visto aquele velho conselho de que “feito é melhor que perfeito”, certo?

Mas veja bem, o procrastinador crônico já sabe o quanto *fazer* algo para resolver determinada situação é importante. Novamente, não é um problema de ausência de análise lógica da situação.

A questão é que, na prática, os procrastinadores crônicos ainda não aprenderam a resistir aos apelos daquela velha área do cérebro, a zona de gratificação instantânea, que mais parece um macaco que só pensa em se divertir, como ilustrado anteriormente.

Espero que neste ponto da leitura, você não se estranhe com as representações de conotação infantil, caracterizadas por figuras como “macaco, parque, monstros, bananas etc.”, que tem sido feitas ou que ainda serão utilizadas no livro para ilustrar processos mentais correlacionados aos atos procrastinatórios.

A clareza mental é importante para um procrastinador, pois ajuda a expor escolhas ruins e destaca o momento em que é imperioso fazer escolhas boas. Nada melhor do que usar figuras emblemáticas em pequenas histórias para fixar conceitos ou ideias.

Essa figura do macaco, por exemplo, foi muito utilizada pelo escritor Tim Urban com o intuito de tornar a leitura mais leve e facilitar o entendimento sobre a porção cerebral “viciada” em atividades prazerosas.

Acredite, o modo como nossa massa cinzenta está ligada ao problema pode ser o “X” da questão. Veja se parece familiar: Muitas vezes você tem um plano, mas algo desencadeia um hábito que lança um “feitiço” de controle da mente sobre você e faz com que você faça outra coisa. E isso desencadeia outro hábito, que leva a outro hábito e...

Quando se trata das escolhas e das coisas que você faz, o neurocientista Alex Korb (UCLA) diz que há três regiões do cérebro que você precisa se preocupar. Você não tem que memorizar os nomes. Mas é importante perceber que essas regiões emitem um tipo de “voto”, diariamente. Observe a simbologia seguinte:

O Córtex pré-frontal: o único a pensar em metas de longo prazo vota da seguinte forma: "Precisamos preparar esse relatório para o trabalho".

O Corpo Estriado Dorsal: costuma votar sempre no sentido que você faça o que já fez no passado: “Quando é hora de trabalhar, geralmente começamos verificando o email 10 vezes, depois vamos para o Instagram e depois para o Facebook. Vamos seguir o mesmo roteiro agora”.

O Núcleo Accumbens: O animal de festa dos três costuma votar da seguinte forma: “Vamos checar e-mails, Facebook e Instagram, porque são divertidos. O trabalho é uma droga!”.

Então, adivinha o que você acaba fazendo?

Mas quando você faz esforço, o córtex pré-frontal pode anular os outros dois e permitir que você faça a coisa certa. Repita isso o suficiente e você religará o estriado dorsal, em outro sentido:

“Geralmente, começamos os relatórios rapidamente. Eu voto para que façamos isso de novo”.

Então, como vamos começar a religação?

Primeiro, identifique o mau hábito. Em seguida, tente imaginar que você tem uma dor no braço que o impede de executá-lo.

Ok. Talvez essa explicação tenha ficado um pouco confusa.

Mas é o seguinte: se eu entendo claramente como o “meu inimigo age”, tenho mais condições de derrotá-lo. Em melhores palavras:

Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas.

Sun Tzu

De fato, o circuito neuronal que controla o antigo padrão comportamental designado pelo núcleo accumbens, uma importante estrutura do sistema límbico (associado às emoções) e que integra o sistema de recompensa do cérebro, é bastante difícil de ser interrompido.

Não raro, no momento da execução, o macaco assume o comando e arruína o projeto de “colocação dos tijolos”.

Lado outro, a porção racional do seu cérebro grita: *“Coloque ao menos o*

primeiro tijolo! Vamos, não vai doer!” O certo seria você assumir a tarefa, iniciar o trabalho de fato, terminá-lo e receber uma recompensa, caracterizada pelo prazer do dever cumprido.

Se as coisas seguissem o fluxo natural, você até poderia ficar tão envolvido na tarefa ao ponto de entrar em um estado de fluxo, em que não se vê nem mesmo o tempo passar.

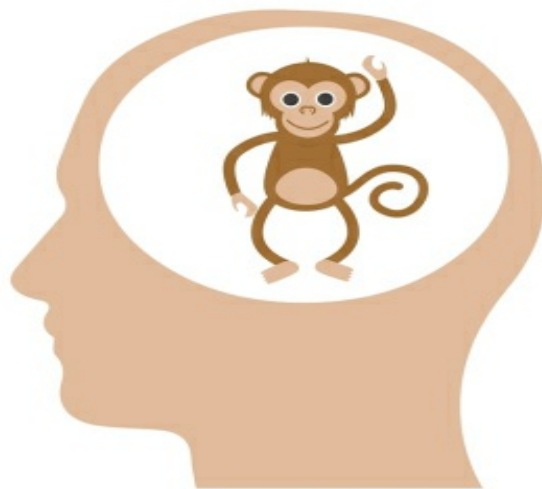
Parece muito simples, certo?

Bem, infelizmente, para os procrastinadores, existe uma tendência de perder, tanto o prazer do dever cumprido, quanto o de presenciar o estado de fluxo em tarefas capazes de melhorar suas vidas ou a imagem que fazem de si próprios.

Vou citar o perfil de três procrastinadores para esclarecer melhor como tudo isso acontece:

O primeiro, você já conhece. É o **Paulo Fagundes**, um procrastinador que nunca inicia a tarefa que ele se comprometeu a realizar, como escrever um livro sobre desenvolvimento de aplicativos, por exemplo, porque tem muita dificuldade em colocar ao menos o primeiro tijolo.

Em vez disso, ele passa horas com ódio de si mesmo na festa promovida pela Zona da gratificação instantânea, representada pelo macaco saltitante.



Nesse estado, sempre existe um motivo para se adiar mais uma vez o início da tarefa principal do dia. Nessa situação, é natural se sentir muito mal e decepcionado consigo mesmo.

Agora, pense no exemplo de **Maria**, uma procrastinadora que até consegue iniciar a tarefa, mas não se sente capaz de ficar focada. Ela continua a tirar longas pausas para jogar *Candy Crush* na internet ou *apreciar fotos no instagram*, o que

inviabiliza o término da atividade.

Por fim, eis o exemplo de **Max**, um procrastinador que não conseguiu sequer iniciar a tarefa, apesar da aproximação do término do prazo de entrega do trabalho. Ele passou dias na festa promovida pelo macaco, ciente de que essa aparente liberdade, representada pelo descumprimento das obrigações assumidas, apenas deixava a sua vida mais difícil.

No caso de **Max**, o término do prazo se aproximou de tal forma, que o *Monstro do Pânico* de repente apareceu rugindo em seu ouvido, fazendo com que ele iniciasse a tarefa para não perder o prazo de vez.

Após o término do projeto, ele até se sentiu decente, porque conseguiu finalizar algo, mas não ficou satisfeito porque sabe que fez um trabalho, longe do desejado e aquém da sua real capacidade.

Max percebeu o peso implacável de ter desperdiçado, de forma indevida, a maior parte do tempo de que dispunha para finalizar o projeto.

Isso o coloca no “Parque de sentimentos mistos”: existe um pouco de felicidade, sim, mas também o sentimento de remorso, em virtude da conduta reprovável.

Caso tenha se identificado com pelo menos uma das situações descritas anteriormente, vejamos como é possível fazer a correção de rumos.

No início, é necessário passar pela **Entrada Crítica**, ou seja, colocar o primeiro tijolo, certo? Isso significa parar o que você está fazendo, quando é hora de começar a tarefa, e se afastar de todas as distrações. Aqui não existem atalhos, apenas formas diferentes de lidar com a situação, tal como será abordado nos tópicos seguintes.

Verdade seja dita, é preciso ser racional para ao menos iniciar o processo de desenvolvimento da autodisciplina.

Uma melhor versão de si mesmo não virá para fazer em seu lugar...

Aliás, ninguém virá para fazer em seu lugar. Coisas da vida!

Só você, apenas você deverá dar o primeiro passo. E isso é o bastante. Acredite!

Faça isso de preferência dentro de um quarto ou sala de escritório minimalista. Nada de muitos artefatos capazes de distraí-lo (a). Já falamos um pouco sobre isso. Lembra-se?

A propósito, você tem visto muitos anúncios perambulando na internet, ao longo de suas pesquisas? AdBlock^[8] neles! Baixe o aplicativo em seu computador, gratuitamente.



Parece simples, mas essa é a parte mais difícil. Esse é o momento em que a Zona de Gratificação Instantânea levanta sua mais feroz resistência.

O macaco saltitante absolutamente odeia parar algo divertido para começar algo “difícil”, e por isso você precisa ser o mais forte nesse tipo de situação.

Se você persistir em se forçar a fazer algo (ao menos no início), o animal percebe que você começou a contrariá-lo um pouco. Isso é importante.

Claro, ele não vai desistir tão cedo. O macaco quer que você saia o mais rápido possível desse lugar, sem diversão aparente. Ele vai fazer de tudo para roubar sua atenção.

Logo, não se estranhe com desejos absurdos, tais como contar o número de azulejos no chão ou dobrar e organizar todas as camisas alojadas no guarda-roupa, de acordo com as cores.

Ao longo do caminho, é bem possível que coisas imprevistas, relativas ao trabalho, comecem a acontecer também.

Talvez você precise usar uma fórmula do Excel que ainda não conhece ou qualquer outra barreira – o macaco tenta de tudo pra escapar desse lugar em que coisas relevantes começam a serem produzidas...

Não faz sentido dar ouvidos ao macaco, pois a festa que ele promove leva apenas à miséria, enquanto permanecer na tarefa conduz à felicidade plena.

Mas fique ciente que o Animal de Gratificação Instantânea não é lógico e para ele, voltar para a festa parece muito mais divertido.

A boa notícia é que, se você pode **resistir mais um pouco** ao comportamento controlado pelo sistema límbico, acontece algo inesperado. **Fazer progressos em uma tarefa, por menores que sejam, é algo que produz**

sentimentos positivos de realização e eleva a autoestima.

Em razão disso, o macaco encontra uma “banana” de autoestima elevada em seu caminho. Isso não suprime completamente a sua resistência, mas vai distrair o animal por um tempo e você achará que o desejo de procrastinar diminuiu.

Então, se você continuar, uma coisa mágica acontece: Uma vez percorrido cerca de 3/4 do caminho, especialmente se estiver indo bem, você começa a sentir satisfação com a tarefa e, de repente, o fim começa a ser visualizado. Este é um ponto de inflexão chave.

O ponto de inflexão é importante, porque não é só você quem pode perceber a diversão à frente – *o macaco também pode sentir que a festa vai começar*. O macaco não se importa, se a gratificação instantânea vem junto a você ou às suas custas. Ele simplesmente adora coisas fáceis e divertidas.

Uma vez que você atingiu o ponto de inflexão e se sente bem com isso, o macaco fica *interessado em chegar à festa promovida por você*. Isso vai lhe dar um impulso extra pra finalizar o trabalho.

Quando isso acontece, você perde o desejo de procrastinar e, neste momento, ambos se aceleram para chegar ao final.

Antes de perceber, você termina o trabalho e passa a desfrutar do *Happy Hour*^[9].

Assim, pela primeira vez, você e o macaco são uma *equipe*. *Ambos ganham!* Vocês querem se divertir e é ótimo que isso aconteça. Quando você e o macaco formam uma equipe, a sensação de felicidade é inevitável.

Além disso, outro evento pode acontecer, quando se ultrapassa o ponto de inflexão. O seu cérebro emite sinais de que você pode se sentir excelente na execução de tarefas de igual natureza.

Isso é tão poderoso que você se sente motivado a continuar trabalhando e, sem perceber, começa a se divertir tanto, que nem pensa em pausar o que está fazendo para realizar as tradicionais atividades de lazer.

É provável que fique tão obcecado com a tarefa, ao ponto de perder o interesse em basicamente todo o resto, incluindo comida e tempo – essa noção de imersão em uma determinada atividade é denominada de **Estado de Fluxo**^[10].

No estado de fluxo você, não apenas sente muita felicidade, mas também tem a sensação de que realiza coisas relevantes ou grandiosas.

Como o macaco é viciado em sensações agradáveis, em tais momentos, curiosamente vocês podem se tornar uma equipe de sucesso.

Lutar para atingir esse ponto é difícil, principalmente porque o macaco de gratificação instantânea tem uma memória de curto prazo e age de modo automático.

Haja vista, mesmo que tenha experimentado sucesso em alguma atividade na terça-feira, não necessariamente o mesmo ocorrerá na quarta-feira, porque o animal já se esqueceu de tudo e vai fazer todo o seu trabalho de resistência novamente.

O seu cérebro sempre quer um deleite, não importa quantas vezes você o alimente.

O que há de especial em medir progressos?

Vê-se, portanto, que **a tenacidade mental é um componente crítico do sucesso nas tarefas**. A colocação de cada tijolo produz uma luta interior – e, no final, sua capacidade de ganhar essa luta muito específica de colocar tijolo após tijolo, dia após dia, é o que está no cerne da luta de um procrastinador para obter controle sobre o seu próprio mundo.

Trata-se de um problema significativo na vida de inúmeras pessoas. Se fosse fácil, todo mundo seria produtivo.

A diferença é que agora você tem as bases para a construção de um sistema de produtividade em que as atividades estão inseridas dentro do contexto de um plano de ação. Lembra-se de Henry Ford, citado no início?

Sistema é a disposição de partes em uma estrutura organizada. É, pois, uma reunião coordenada de diversos elementos. O sistema de produtividade será o emprego de um conjunto de técnicas ou métodos voltados para um resultado.

Isso abrange a coordenação ideal entre atividades de trabalho, lazer, estudo e descanso de modo a propiciar um rendimento ótimo na execução de tarefas, principalmente as de alto nível que requerem uma prioridade máxima.

Esse sistema deve ser eficiente, ou seja, capaz de produzir o efeito desejado com esforço dosado e contínuo. A partir daí é preciso **ação**, pois apenas ela transforma a realidade.

É uma cultura de autoaperfeiçoamento e medição constante de como você está fazendo as atividades realmente importantes. Esse é um tema, inclusive, que a maioria dos atletas de ponta estuda de forma crítica.

Quebre recordes pessoais!

Os melhores atletas têm metas diárias claras. Eles sabem o que querem realizar em cada dia, cada treino, cada sequência ou intervalo. Eles estão determinados a cumprir esses objetivos e se concentram totalmente em fazê-lo.

Escreva objetivos, sistematize processos e acompanhe o seu progresso. Como Dan Pink observou em seu Best-Seller sobre motivação, *Drive*, **nada o motiva mais e melhor do que ver o próprio progresso**.

Entretanto, como existem condições pessoais e circunstanciais a serem consideradas, talvez um sistema de produtividade ainda seja insuficiente para produzir bons resultados.

Isso porque, em síntese, só existe uma maneira de vencer verdadeiramente a procrastinação:

Você precisa provar ao seu cérebro que você tem a capacidade de executar tarefas relevantes.

E para que isso ocorra, além de fazer uso de um planejamento estratégico, é preciso trabalhar a maneira como você se vê, a sua **autoestima**.

Ora, existe alguma correlação entre procrastinação e autoestima?

TALVEZ A SUA AUTOESTIMA SEJA ELEVADA E FRÁGIL



Em muitos casos, os procrastinadores crônicos sofrem da chamada autoestima elevada frágil. Como bem nos ensina a psicóloga Amy Cuddy da Universidade de Harvard, a visão aparentemente positiva de si, nesse tipo *de* perfil, depende da **contínua validação externa**, uma autoimagem baseada menos na realidade e mais na autoilusão. A psicóloga complementa:

“Elas são intolerantes com pessoas e feedbacks que possam desafiar sua frágil opinião positiva de si mesmas”.

“Embora pareçam confiantes em determinados aspectos, pessoas com autoestima elevada frágil logo se tornam defensivas e desdenhosas diante de situações e pessoas que consideram ameaçadoras”.

Pode ser o seu caso? Você adia eternamente tarefas e projetos importantes por receio de que possíveis avaliações negativas externas comprometam a imagem que você quer passar aos outros?

Você de alguma forma nutre a crença de que necessita de validação externa para prosperar ou de que se desmoronaria ao primeiro sinal de reprovação alheia?

Os estudos relacionados à autoestima ajudam a entender o modo como ocorre o desenvolvimento de problemas de natureza comportamental, ligados à percepção que as pessoas fazem de si próprias.

Em geral, os indivíduos com a chamada autoestima elevada segura tendem a apresentar um *eu autêntico* para o mundo. Eles são genuinamente felizes consigo mesmos e aceitam suas fraquezas.

Já a autoestima frágil é instável e pode flutuar no dia a dia ou dentro de um mesmo dia. Sem validação constante, uma pessoa com esse tipo de autoestima tende a apresentar mal-estar psicológico e maior defensividade verbal associada à insatisfação com a vida.

Um estudo financiado pela *National Science Foundation* e capitaneado pelo pesquisador Kernis e seus colegas focou em medir, através de questionários, diferentes tipos de autoestima, bem como os níveis de satisfação com a vida e bem-estar psicológico geral de 100 alunos de graduação.

Então, os pesquisadores mediram a tendência defensiva verbal, fazendo com que cada participante descrevesse várias experiências de vida desafiadoras, incluindo, dentre outras:

- Um momento em que você quebrou as regras
- Um momento em que alguém veio lhe pedir ajuda e você não quis ajudá-lo

Qual o resultado?

Os indivíduos com autoestima elevada estável eram menos defensivos verbalmente, enquanto os participantes instáveis eram os mais defensivos.

Colocar-se em um pedestal não é o que aparenta, disseram os psicólogos. Pessoas com autoestima elevada frágil são mais defensivas e se sentem atacadas por outras pessoas

Um estudante, cujas respostas obtiveram pontuações altas na escala de defensividade, descreveu não ajudar outro aluno em sua classe de geometria, da seguinte forma:

"... não sentia como se houvesse algum ganho para mim. Mesmo que isso pareça egoísta, estava realmente justificado porque eu era um estudante melhor, e ele não era um bom aluno... Fiquei bem por não querer ajudá-lo".

Outra participante "defensiva" descreveu um momento em que ela quebrou as regras, dizendo:

"Eu nunca fiz nada de ruim. Eu nunca tomei nada. A única vez que eu tomei qualquer coisa, eu estava no México, e eu tinha 18 anos no momento, de modo que era legal... nunca gostei de quebrar regras".

Em resumo, os alunos "defensivos" tomaram as questões como ameaças à sua autoestima, talvez artificialmente elevada.

"As ameaças potenciais são, de fato, mais ameaçadoras para pessoas com autoestima baixa ou elevada frágil do que para aquelas com autoestima elevada segura", concluiu Kernis, "e então elas trabalham mais para neutralizá-las".

Neutralizar ameaças potenciais? Vício em apresentar justificativas para os próprios atos indevidos? Isso soa familiar para a maioria dos procrastinadores. Mas não vamos fazer julgamentos precipitados.

Falha no gerenciamento do tempo ou no gerenciamento das emoções?

De fato, existem obstáculos internos dolorosos que precisam ser rompidos para desenvolver um bom nível de produtividade.

Nos últimos 20 anos, o comportamento peculiar dos indivíduos procrastinadores recebeu uma explosão de conhecimento empírico, baseado em experiência imediata, não metódica.

Mas atualmente, através de estudos observacionais, os pesquisadores da área da Psicologia Comportamental reconhecem que a procrastinação é uma falha complexa na autorregulação: os especialistas definem que, em termos práticos, isso significa o atraso voluntário na execução de uma tarefa importante, mesmo quando o indivíduo tem a plena ciência do sofrimento que tal atitude acarretará no futuro.

Claro, um conceito pobre sobre administração do tempo, ou seja, a ausência de um planejamento efetivo e estratégico, tal como especificado anteriormente, pode agravar a situação. Mas é a incapacidade de gerenciar as emoções que merece especial atenção, visto que constitui parte integrante do problema.

Como atesta Joseph Ferrari, professor de psicologia na Universidade DePaul (EUA), o procrastinador nem sempre tem uma real dificuldade de gerenciar o tempo.

Logo, quando as pessoas dizem ao procrastinador crônico que ele deve *simplesmente parar de se atrasar e finalizar as tarefas pendentes*, é uma situação equivalente a dizer a uma pessoa clinicamente deprimida, para *se animar*.

É inadequado tratar o problema de forma simplista, quando o indivíduo já desenvolveu um mecanismo de defesa inconsciente contra a sobrecarga de tarefas interpretadas como pouco prazerosas.

O filósofo de Stanford, John Perry, argumenta que as pessoas podem aproveitar melhor os seus dias reestruturando suas listas de tarefas para que elas sempre estejam realizando atividades de valor, aquelas as quais já se atribuiu previamente um “sentido mais profundo”.

Isso porque, de forma inconsciente, os procrastinadores calculam a utilidade flutuante de certas atividades, no seguinte sentido: *Nas tarefas difíceis, é preferível dar prioridade ao prazer, quando o prazo se inicia, e esperar que elas se tornem mais importantes à medida que o término do prazo se aproxima*.

Nesse sentido, a procrastinação seria, portanto, uma alternativa para se desenvolver trabalhos de melhor qualidade e precisão?

A questão é que inúmeros cientistas se mostram contrários a esse ponto de vista. Psicólogos como Ferrari e Pychyl veem falhas em uma visão tão estritamente temporal da procrastinação. Se o atraso fosse realmente tão racional como sugere essa equação de utilidade, não seria necessário chamar a *procrastinação* de comportamento – pelo contrário, *a gestão do tempo* se encaixaria melhor.

Muitos argumentam que existe uma confusão entre comportamentos benéficos e proativos, como a reflexão (usada para resolver um problema) ou a priorização (que organiza uma série de problemas) com o hábito prejudicial e autodestrutivo da procrastinação genuína.

Como já mencionado, procrastinadores crônicos carregam sentimentos de culpa, vergonha e ansiedade, bastante prejudiciais ao indivíduo. Eventuais benefícios, com o atraso de determinadas atividades, não compensam tamanho desgaste do ponto de vista psicofisiológico.

Uma pessoa que tem cerca de 10 atividades para fazer, programadas dentro de um calendário de atividades, pode, caso se sinta sobrecarregada, postergar a execução de algumas delas. Ora, é fácil entender que todos podem procrastinar, mas nem todos são procrastinadores.

O procrastinador crônico, no caso hipotético, tem essas 10 atividades para fazer. Talvez consiga fazer uma ou duas delas. A partir daí, reescreve a lista, acrescenta novos itens, deixa as atividades anteriores, especialmente as de maior complexidade, inacabadas. Essa situação que expõe a falha na autorregulação.

Com um calendário de atividades, muitos procrastinadores sabem, de modo claro, o que deve ser feito (e isso é bom). Mas de uma perspectiva emocional, essas pessoas não conseguem se preparar para executar as atividades estipuladas.

Os pesquisadores Tice e Ferrari da Universidade da Flórida se uniram para fazer um estudo que coloca os efeitos da procrastinação dentro de um contexto. Eles trouxeram estudantes para um laboratório e disseram que no final da sessão eles estariam envolvidos em um enigma de matemática.

Alguns foram informados de que a tarefa era um teste significativo de suas habilidades cognitivas, enquanto outros foram informados de que foi projetado para ser uma atividade sem sentido e divertida.

Antes de fazer o quebra-cabeça, os alunos tiveram um período intermediário durante o qual eles poderiam se preparar para a tarefa ou se preocupar com jogos como Tetris, um tipo de quebra-cabeça.

Como esperado, os procrastinadores crônicos apenas atrasaram a prática no quebra-cabeça, quando foi descrito como uma avaliação cognitiva. Quando foi descrito como algo *divertido*, eles não se comportaram de forma diferente dos não procrastinadores.

Numa edição do *Journal of Research in Personality*, Tice e Ferrari concluíram que **a procrastinação é realmente um comportamento autodestrutivo** – os procrastinadores tentam minar seus próprios esforços. É um estilo de vida desadaptativo.

Assim, apesar de existirem inúmeras pessoas que fazem apologia aos seus benefícios de curto prazo, a procrastinação não pode ser considerada inócua, tal como concluiu Tice, da Universidade da Flórida. **Os procrastinadores crônicos acabam sofrendo mais e pior do que outras pessoas, quando atrasam.**

Por isso, vamos avançar ainda mais o território da neurociência, a fim de dissecar a raiz do problema.

Caso contrário, será muito difícil realizar a verdadeira mudança.

Assim como os estoicos antigos, evite emoções negativas, concentrando-se no processo e não nos resultados, a princípio.

É isso que você precisa fazer. Concentre-se no seu próximo passo, e depois no próximo passo, e depois no próximo...

Aliás, **a primeira coisa a fazer, quando se enfrenta qualquer dificuldade é garantir que você a reconheça o mais rápido possível. No caso da procrastinação não é diferente.**

Parece óbvio, mas todos nós estamos em estágio de negação em um ponto ou outro.

Mas o que as pessoas que sobrevivem a situações que ameaçam a qualidade de vida têm em comum?

Elas passam esses "estágios do sofrimento" da negação para a aceitação mais rápido:

Via, *Deep Survival*:

“Elas imediatamente começam a reconhecer e, até mesmo, aceitar a realidade de sua situação... Elas passam pela negação, raiva, barganha, depressão e aceitação muito rapidamente”.

E é bom que seja assim.

Veja bem: **O que os médicos dizem quando são capazes de tratar com sucesso um problema de saúde do paciente?**

"Bom, resolvemos isso a tempo!"

Quando você permanece inconsciente ou vive em estado de negação, as coisas pioram – muitas vezes, rapidamente. Quando você sabe que está com problemas, você pode agir.

E é isso que você está fazendo, neste exato momento: **começando a agir!**

Pense em você como um atirador profissional. É preciso começar a atirar até conseguir atingir o alvo. Assim que for capaz de atingir o alvo (a verdadeira raiz do problema), a sua autoestima entrará numa cascata positiva, em oposição à negatividade em espiral.

Então, como começar a atirar? O que fazer, quando se sente perdido, não sabe definir passos e seu cérebro está cheio de pensamentos ansiosos?

Use as táticas corretas.

SEQUÊNCIA DE PASSOS



TÁTICA 1

Você não precisa de mais força de vontade. Você precisa construir hábitos.



Lá vem a velha conversa sobre hábitos, não é mesmo? Mas deixe-me explicar melhor o que isso significa, com alguns exemplos.

Você já foi a alguma palestra de empreendedorismo? Ao término, sentiu-se frustrado (a) por achar que tudo não passou de mais uma palestra motivacional?

O palestrante fala coisas do tipo: *“Você precisa de mais força de vontade para arregaçar as mangas e tirar seus sonhos do papel, assim como fiz!”* Ora, isso soa como algo vazio de sentido pra você, não?

Uma pessoa que larga os seus inúmeros afazeres (compras de supermercado, leitura de livros, séries da *Netflix*, dentre outros) para ouvir uma palestra, pode ser que falte vários elementos para executar um projeto, menos força de vontade.

Definitivamente, o problema não reside na ausência de força de vontade. Isso não torna alguém mais apto a realizar tarefas temidas.

Charles Duhhig, um repórter do *The New York Times* e autor do Best Seller *O Poder do Hábito*, esclarece que a força de vontade é um recurso limitado.

Confiar nela para fazer as coisas é uma estratégia realmente péssima. Como Charles ensina, a força de vontade está disponível para se fazer poucas coisas por dia.

Basicamente, eu devo ter usado toda a minha força de vontade, quando saí da cama.

Assim sendo, o que necessariamente preciso ter para ajustar meus planos de ação?

Empenho real e consistente na construção de hábitos melhores. Por favor, talvez você já saiba disso, mas continue aqui.

Você precisa considerar os elementos matemáticos de sua vida.

Afinal, cerca de 40% das coisas que você faz todos os dias são habituais.

Veja o que Charles nos ensina:

Quando as pessoas transformam tarefas difíceis em hábitos, elas costumam usar menos força de vontade. Elas passam a pensar menos na tarefa em questão.

Pense no hábito de escovar os dentes.

Qualquer um que tenha filhos sabe que conseguir fazer seus filhos escovarem os dentes é como enfrentar demônios. Tudo é difícil. Quando você pensa sobre isso, não parece difícil para nós, como adultos, escovar os dentes.

A razão pela qual isso ocorre é que, à medida que esse comportamento se torna um hábito, requer cada vez menos força de vontade. A atividade começa a desenhar em diferentes partes distintas do córtex pré-frontal onde a tomada de decisão e as atividades que requerem força de vontade ocorrem. Essa é a lição.

Se houver algumas coisas difíceis a serem feitas e que você deseja torná-las mais automáticas, independente da força de vontade, então, deliberadamente, transforme-as em hábitos. Ao prestar atenção em sugestões e recompensas, você ganha força para influenciar esse processo.

E como é que isso funciona? É a neurociência que dá a resposta. As atividades padronizadas estimulam o mesmo centro de recompensas que drogas, como a cocaína.

Do mesmo modo que a cocaína, o aprendizado de um novo hábito ou habilidade e o desempenho de atividades organizadas e padronizadas proporcionam sentimentos de segurança, recompensa e bem-estar que ativam a mesma estrutura dentro dos gânglios basais.

Claro, tudo isso sem os tradicionais efeitos colaterais maléficos e devastadores, propiciados pelo consumo de drogas de qualquer espécie.

Mesmo as coisas aborrecidas podem ser divertidas, se você as transformar em um jogo de apostas, desafios e pequenas recompensas. É a chamada **gamificação**.

A ideia por trás da gamificação – desafio, motivação, recompensa – esteve presente nos videogames, desde o início dos jogos de nicho para *mainstream*, nos anos 2000. Os videogames estavam em 68% dos domicílios dos EUA em 2009. No verão de 2010, o *boom* da gamificação havia começado.

Agora, pense:

Por que nossos cérebros são tão atraídos por jogos?

Existem razões biológicas e psicológicas específicas. Em síntese, os Jogos são motivadores poderosos, porque são **divertidos**.

O sentimento de satisfação, sucesso, conquista ou vitória que o jogo proporciona realmente pode desencadear a liberação de endorfinas no cérebro, o que faz com que o jogador se sinta melhor consigo mesmo.

Mas o que isso tem a ver com o desenvolvimento de hábitos ligados à produtividade?

Você pode transformar qualquer tarefa diária repetitiva em um prazer gamificado.



Criar uma lista de tarefas dentro de um planejamento efetivo e estratégico, que prioriza as tarefas importantes e urgentes, dentro de uma sequência lógica, é um ótimo começo, como já especificado anteriormente. Gamificar sua lista de tarefas, com um sistema de pontos atraentes é um ótimo complemento.

Dentro de um sistema de pontos e níveis, marcado com hidrocores coloridos, você pode, na implementação de seus projetos pessoais e profissionais, usar a mesma disposição que teria pra fazer de Mario Bros^[1] um vencedor no jogo.

Um sistema clássico de pontos e recompensas é talvez a implementação mais comum de um sistema de gamificação da vida cotidiana. O processo pode ser dividido em **5 etapas**:

1. Decida quais metas você quer realizar
2. Decida como atribuir pontos para chegar lá
3. Acompanhe seu progresso
4. Modifique e ajuste
5. Se recompense



Para que você visualize melhor a sugestão, imagine que para tirar o tédio das compras de supermercado, você tenha transformado a atividade em um jogo, no qual se atribui pontos por comprar alimentos saudáveis e subtrai pontos por causa dos alimentos não saudáveis. Tente fazer o mesmo e, em seguida, compare suas listas no final para ver se você saiu por cima ou não.

E não se esqueça: comemore as pequenas vitórias. Esse é um passo importante na criação de um sentimento de motivação contínuo, na prevenção contra sentimentos de desesperança e na diminuição do estresse de um modo geral.

Certo. Gamificar a minha lista de atividades e comemorar as pequenas vitórias vai diminuir o estresse. Mas na hora que vou agir, ainda tenho aquela velha sensação de pânico e ansiedade, diante dos meus desafios. O que devo fazer?

Pense na década de 1960, quando a NASA começa a se preparar para enviar as pessoas para a lua pela primeira vez. A equipe de engenheiros constata: *Um milhão de coisas podem dar errado.*

Como você se certifica de que os astronautas não ficarão imersos na escuridão do espaço onde não há ajuda?

Quando os Estados Unidos correram para enviar os primeiros homens para o espaço, eles treinaram os astronautas para desenvolver uma habilidade superior a qualquer outra: a arte de *não* entrar em pânico.

Afinal, quando as pessoas entram em pânico, elas cometem erros. Elas anulam os sistemas. Elas ignoram os procedimentos, ignoram as regras. Elas se desviam do plano. Elas ficam mudas e param de pensar com clareza. A 150 milhas acima da Terra em uma nave espacial menor do que um carro, isso representa a morte. O pânico é suicídio.

É uma situação hipotética muito dramática, imagine que você seja a NASA. O que você faria?

As pesquisas mostram que uma das principais formas de combater o pânico é por meio do desenvolvimento de um sentimento de controle.

Reitera-se, mais uma vez: **Qualquer coisa que forneça um sentimento de controle irá melhorar o seu desempenho e ajudá-lo (a) a tomar melhores decisões, quando uma situação se agravar.**

E isso é exatamente o que a NASA fez. Eles reproduziram, de forma sistemática e repetida, todas as possíveis situações que os astronautas poderiam experimentar no espaço.

Antes do primeiro lançamento, a NASA recriou centenas de vezes o dia fatídico para os astronautas – demonstraram, até mesmo, o que eles teriam para o café da manhã. Lentamente, em uma série classificada de "exposições", os astronautas foram introduzidos em todas as vistas e sons da experiência de seu disparo no espaço. Eles fizeram tantas vezes que se tornou algo habitual. Aliás, essa situação se tornou tão natural e familiar, como o ato de respirar.

Esse nível de familiaridade produziu um poderoso sentimento de confiança.

A reprodução exaustiva da correta forma de agir, diante de situações que podem desencadear o pânico, permite a formação de um hábito que favorece o foco no controle de excitação.

Entendido.

Então, os hábitos, construídos através da *gamificação* do planejamento e o treinamento até obter a sensação de controle são a resposta. Mas existe mais alguma estratégia específica para iniciar as tarefas com mais facilidade?

TÁTICA 2

2) Transforme esse hábito em um “Ritual de partida pessoal”

Iniciar é o momento em que a guerra começa a ser conquistada. Isso faz sentido intuitivamente. Muitas vezes parece que algo é impossível. Entretanto, quando simplesmente iniciamos a tarefa, achamos que na verdade não se trata de algo tão ruim assim, tal como vimos no exemplo do capítulo anterior.



Evidentemente, *iniciar* as coisas não tem o mesmo grau de dificuldade de *finalizá-las*. Veja o posicionamento de Charles:

*Uma maneira de usar os hábitos para combater a procrastinação é desenvolver uma resposta relativa ao **início** de uma determinada atividade.*

*Quando as pessoas falam de procrastinação, o que elas geralmente estão falando é sobre o primeiro passo. Em geral, se as pessoas podem **habitu**ar a darem o primeiro passo, tudo se torna muito mais fácil.*

Você deve estar se perguntando: Eu já ouvi essa conversa antes, mas como farei isso?



Simples. **Transforme o "ritual de partida pessoal" em um hábito.** Como exemplo, pegue seu café ou qualquer outro elemento que o energize e torne isso um sinal visceral que signifique: *eu estou prestes a iniciar*.

E aqui está a melhor parte: seu ritual inicial pode ser *divertido* e similar a alguma coisa que você faz, quando procrastina.

É sério. Um pouco dessa fruta proibida pode realmente torná-lo *mais* produtivo. Aqui está o ensinamento de Charles:

Por exemplo, vou definir um temporizador por cinco minutos. Eu vou navegar na web por cinco minutos. Assim que o temporizador disparar, vou fazer a tarefa "X". Seja qual for a tarefa "X", eu darei o primeiro passo.

O que é mais importante nesse processo é reconhecer que você não pode simplesmente extinguir o desejo por entretenimento ou novidade – as coisas que tradicionalmente impulsionam a procrastinação.

Em vez de se preocupar com esse desejo, o que você precisa fazer é satisfazê-lo de tal forma que a recuperação do tempo “perdido” fique muito fácil.

Pete Gollwitzer chama esse fenômeno de "*Intenções de Implementação*". Ele explica:

“Deixe-se procrastinar durante cinco minutos, mas configure o temporizador. Assim que o bip apagar, você sabe que começará imediatamente a escrever o memorando ou a responder e-mails.”.

Assim, você cumpre os desejos de sua mente, de forma sistemática e sem causar transtornos.



Charles e Gollwitzer não são os únicos a dizerem isso. Estamos ouvindo sobre o poder dos rituais em todo o lugar.

Pesquisa recente de professores de Harvard, como Michael Norton e Francesca Gino, mostra que os rituais têm muitos efeitos positivos.

Neste projeto, fizeram estudos sobre a capacidade dos rituais de produzirem efeitos benéficos em termos de confiança e impacto positivo no desempenho dos indivíduos. A constatação dos resultados positivos foi satisfatória. Isso é o que de fato foi encontrado.

O que é interessante sobre os estudos são as repercussões positivas também no campo fisiológico.

*O que foi constatado é que, se você se envolver em um ritual antes de iniciar uma tarefa que potencialmente desperta a elevação da ansiedade, como cantar em público ou resolver problemas de matemática difíceis, você fica mais calmo no momento em que se aproxima da tarefa e mais **confiante** no que você está prestes a fazer. Como resultado, você de fato atua melhor.*

A propósito, confiança é o elemento decisivo aqui. Trata-se de um estado capaz de fazer as taxas cardíacas dos melhores especialistas em eliminação de bombas realmente diminuírem, quando estão na zona de perigo. Você consegue acreditar nisso?

Na década de 1980, o pesquisador de Harvard, Stanley Rachman, encontrou algo semelhante entre os operadores de eliminação de bombas.

O que Rachman descobriu a respeito desses homens que encaravam uma profissão de alto risco? **Todos os agentes de eliminação de bombas são bons. Caso contrário, eles estariam mortos. O que eles faziam para serem assim?**

O pesquisador analisou um grupo significativo de operários experientes em

eliminação de bombas – aqueles com dez anos ou mais na atividade – e dividiu-os em dois grupos: aqueles que tinham sido e os que não tinham sido condecorados em seu trabalho.

Em seguida, ele comparou suas taxas cardíacas no campo, em momentos que exigiam níveis elevados de concentração.

O que ele descobriu foi surpreendente: Enquanto os batimentos cardíacos de todos os operários permaneceram estáveis, aconteceu algo incrível com aqueles que foram condecorados. **Os seus batimentos cardíacos realmente diminuíram.**

Assim que eles entraram na zona de perigo (ou na "plataforma de lançamento"), eles assumiram um estado de foco frio e meditativo: “um nível de consciência do mezanino”, como se eles tivessem se tornado “um” com o dispositivo que estavam utilizando.

A análise de acompanhamento foi aprofundada e revelou a causa da disparidade: a confiança. Os operários que foram condecorados obtiveram pontuações mais elevadas em testes de autoconfiança central do que seus colegas não condecorados.

Eles não titubeavam em agir. Eles agiam com convicção.

Uma crença especialmente forte nas capacidades pessoais, mesmo que essa crença seja um tanto ilusória, provavelmente ajuda você a resolver problemas... Pense na fórmula matemática útil, embora simplista: **uma visão realista da situação + uma visão forte da capacidade de controlar o próprio destino através de esforços = esperança fundamentada.**

Quem sobrevive a situações de risco de vida? Pessoas que fizeram isso antes. Pessoas que se prepararam. Agora, mesmo que você não vá realmente se preparar para situações arriscadas, como as descritas, você pode trabalhar para ter bons hábitos produtivos e eliminar os desperdícios.

Bons hábitos não sobrecarregam sua força de vontade tanto quanto ações deliberadas e o (a) ajudarão a ser mais resiliente. Continue se preparando para o futuro, mesmo quando estiver enfrentando problemas.

Lembre-se: os bons sobreviventes sempre se concentram no presente, mas planejam o futuro.

Ok. Compreendido! Mas... e para quem tem dificuldade até mesmo de definir um ritual de partida para iniciar uma tarefa, algo pode ser feito?

Sim. Prossiga.

Técnica 3,2,1 agora!

Já dizia Isaac Newton: um corpo parado tende a continuar parado. Um corpo em movimento tende a continuar em movimento.

A técnica do ***3,2,1 agora!***, desenvolvida pelo psicólogo clínico Thomas Phelan, especialista de renome internacional, quando o assunto é disciplina e déficit de atenção, ajuda a evitar a inércia, sempre que você se deparar com um tipo de atividade que costuma procrastinar.

Veja o exemplo:

Missão: escrever uma monografia.

Meta: metade de um capítulo por dia.

Momento: cheguei em casa.

Decisão: preciso iniciar agora

Modo de início: Conto ***3, 2, 1, agora!***

Comece do ponto em que você está, sem julgamentos em relação à falta de preparação.

Por que agir assim? Você já se convenceu que na maioria das vezes em que somos confrontados por tarefas que não queremos fazer, o que nos falta é motivação para iniciar, não é mesmo? Melhor seria já ter desenvolvido o hábito de agir rapidamente para iniciar e finalizar as tarefas, como já mencionado anteriormente, certo?

Mas se ficarmos parados por alguns instantes, esperando o momento ideal de agir – hábito típico dos procrastinadores crônicos – a tendência é que fique cada vez mais difícil de dar um passo adiante e realizar a tarefa. É perceptível o ciclo que alimenta a inércia e favorece a sensação de paralisação.

O que acontece aqui com a técnica é que, ao agir imediatamente para se livrar daquela tarefa, do ponto em que ela se encontra, você evita que a inércia domine seu corpo e sua mente.

O que é fascinante nesse tipo de tomada de decisão impulsiva é que ela tem amparo científico. **Quando se decide, em cerca de 3 a 5 segundos, realizar algo no exato momento, com o cuidado de permanecer na atividade por pelo menos 5 minutos, rompe-se o ciclo da procrastinação construído na mente.**

Nesse instante, você prova ao seu cérebro (porção do córtex pré-frontal) que você pode enfrentar o estresse de uma maneira proativa.

A contagem faz uma espécie de pressão de curta duração, leve e autogerada.

Assim que você começa a atividade, a pressão imediatamente se dissolve. Esse é o uso ideal para a pressão, pois encoraja você a fazer algo positivo sem causar sofrimento.

O segredo é você aplicá-la em todas as tarefas desagradáveis que se deparar ao longo do dia até o ponto de construir um novo padrão mental de resposta aos estímulos estressantes.

Claro, os melhores resultados acontecem, quando a técnica se transforma em um hábito. Mas tenha atenção: **A chave é ativar e depois fazer, não ativar e depois pensar em fazer.**

Uma vez que se sentir imerso na tarefa que vinha procrastinando há tempos, é importante fazer pausas programadas. Sugiro manter a dinâmica 25-5. Para cada 25 minutos de atividade, realize uma pausa de 5 minutos, contados no cronômetro. O aplicativo *Tomato Timer*^[12], disponível gratuitamente na internet, é excelente para auxiliar nessa dinâmica.



Muitos especialistas no assunto dizem que são necessários em torno de 21 dias seguidos para transformar uma atividade em um novo hábito. Vale a pena tentar: é simples, mas incrível.

Certo. Construir hábitos e transformá-los em rituais pessoais pode ajudar a agir com assertividade. **Mas que tipo de hábitos devemos construir?** Alguns hábitos são mais eficazes que outros?

Certamente.

TÁTICA 3

Os hábitos mais poderosos mudam a forma como você se vê



Então, que tipo de ritual devo adotar? Alguma coisa ligada ao trabalho? Um que me ajude a realizar tarefas chatas de qualquer natureza? Qual vai ter um efeito de *bomba nuclear* sobre como me comporto em *todos os lugares*?

Charles chama esses hábitos de "hábitos-chave". Outros pesquisadores, de *hábitos angulares*.

Há uma descoberta fundamental na ciência de que alguns hábitos parecem importar mais do que outros.

Os pesquisadores, ao observarem como as pessoas mudam seus comportamentos habituais, descobriram o momento pontual em que determinadas alterações na rotina parecem fomentar uma reação em cadeia que faz com que outros padrões mudem também.

Veja as considerações de Charles:

Para algumas pessoas, o exercício físico é um bom exemplo disso. Quando você começa a se exercitar habitualmente, de acordo com os estudos, você começa a comer coisas mais saudáveis. Isso faz sentido. Você começa a se sentir bem com seu corpo.

Em muitos casos, quando as pessoas começam a se exercitar, elas param de usar seus cartões de crédito com tanta frequência. Elas procrastinam menos no

trabalho. Elas fazem seus pratos saudáveis no início do dia. Trata-se de evidência suficiente para concluir que, em muitos casos, o exercício é um hábito-chave.

Uma vez que você começa a desenvolver hábitos angulares, como fazer exercícios físicos, isso propicia uma reação em cadeia que muda outros hábitos também.

Então, por que alguns hábitos são considerados hábitos-chave e outros não?

Segundo Keystone, os hábitos-chave mudam a forma como você se vê, e é isso que causa a cascata de mudanças positivas.

Veja mais considerações a respeito do tema:

***O poder de um hábito-chave reside na sua capacidade de modificar a autoimagem.** Basicamente, qualquer coisa pode se tornar um hábito-chave, se tiver esse poder para fazer você se ver de uma maneira diferente.*

Então, qual é a tarefa que realmente faz você se sentir competente para "realizar as tarefas e cumprir metas"? Esse é o ponto em que provavelmente o seu hábito-chave toca e o primeiro lugar que você deveria decifrar.

Em específico, os exercícios físicos não aumentam diretamente as suas habilidades de produzir, mas amplificam temporariamente o seu estado de energia e acuidade mental, o que eleva sua capacidade geral.

Os hábitos fundamentais possibilitam os melhores rituais para se realizar mudanças pontuais em nossas vidas razão pela qual devem integrar o rol de estratégias de combate à procrastinação.

Mas quais dicas você precisa saber para realmente empreender uma mudança de hábito de forma consistente?

TÁTICA 4



O segredo para os bons hábitos é comer chocolate com amigos.

Eu cito “chocolate” para deixar o tópico bastante emblemático, mas você vai descobrir a sua “recompensa” de natureza similar.

Talvez essa abordagem pareça muito simplista, mas ela traduz duas lições poderosas.

Em primeiro lugar, as recompensas (como comer chocolate) são absolutamente essenciais ao tentar construir hábitos. *Como assim?*

Os maus hábitos são fáceis de serem adquiridos, porque geralmente têm recompensas muito imediatas.

Logo, se você adicionar uma recompensa, após um bom hábito que deseja construir, terá utilizado um elemento reforçador poderoso.

Então, deguste um pedaço de chocolate, (caso goste e não esteja de dieta), depois de fechar a aba do *Facebook* e comece a trabalhar. Aqui está Charles:

A pesquisa mostra que cada hábito tem três componentes. Existe a sugestão, que é o gatilho para iniciar um comportamento automático. Então, uma rotina, que é o próprio comportamento em si. Finalmente, uma recompensa.

A recompensa é realmente importante, porque é assim que o seu cérebro, essencialmente, aprende a transformar um padrão específico em algo

automático.

Chocolate, depois da corrida, é um exemplo óbvio de uma recompensa que muitas pessoas desfrutam. Claro, não precisa ser chocolate.

O que importa é que, se você quiser transformar um comportamento em um hábito, você precisa se dar algo para desfrutar, assim que esse comportamento for realizado.

Pode ser um pedaço de chocolate. Poderia ser um shake diet. Poderia relaxar por 15 minutos e sair na calçada. O importante é que as pessoas se concedam uma recompensa.

Agora, veja o raciocínio complementar a tudo o que foi explicado anteriormente:

Quando você condiciona as tarefas à força de vontade, em vez de desenvolver um hábito e se recompensar, provavelmente você está ensinando a si mesmo (a) uma forma de não realizar as tarefas.

Se você coloca uma atividade, correlacionada aos hábitos angulares, numa posição desfavorável, você está se treinando para encarar tais coisas como algo ruim ou desagradável. Explica-se.

Compare isso com a forma como a maioria das pessoas tenta adicionar uma rotina de exercícios a sua programação.

Elas acordam de manhã, fazem uma corrida rápida e chegam em casa, já atrasadas. Elas precisam preparar seus filhos para a escola. Por isso, correm para o banho. Então, elas estão atrasadas para trabalhar e ficam ansiosas para chegar à sua mesa.

Pense bem: O que elas estão efetivamente fazendo é se punindo por se exercitarem. Não é mesmo?

O seu cérebro “presta atenção”, quando você realiza algo que de fato gosta ou algo em que inexiste a sensação de aproveitamento, após a prática.

Dan Ariely, pesquisador e autor do best-seller *Predictavelmente Irracional*, concorda: **recompensas são poderosas para vencer a procrastinação.**

Na mesma linhagem do que já foi dito anteriormente, ele menciona o seguinte:

Se quiser se livrar de um mau hábito, você precisa descobrir como implementar uma rotina mais saudável para obter a mesma recompensa.

Ok. Então, Ariely complementou essa parte do chocolate. E quanto aos amigos?

Uma rede de suporte nos mostra que a mudança é possível.

Na verdade, inúmeras pesquisas dizem que as pessoas ao seu redor podem ser a chave para uma mudança duradoura na vida. Veja:

Uma das coisas importantes é que, quando você está tentando mudar o hábito, há esse ingrediente fundamental, caracterizado pela crença de que a mudança é possível.

Particularmente, em um ponto de inflexão, onde há algum tipo de crise ou desafio para a mudança, você precisa ter algum nível de crença, tida como um local de controle interno.

Parte dessa crença, muitas vezes, é obtida através da participação num determinado grupo.

A sua mãe queria que você saísse com as crianças inteligentes da escola, porque elas representam bons exemplos. A sua mãe estava certa.

Bem, mas os amigos também dão um *chute* em nosso ego.

Por exemplo: Mérvio é um bobo. Você é muito mais esperto do que Mérvio. Entretanto, Mérvio consegue investir R\$ 1000,0 no tesouro direto todos os meses e fazer ao menos uma viagem incrível por ano. Bem, se ele pode fazê-lo, você definitivamente também pode, certo? É perceptível o quanto isso é motivador.

O primeiro motivo é que você obtém reforço positivo de outras pessoas.

Os amigos te dizem: *"Você está ótimo! Parece que você está fazendo algum progresso"*. Eles ajudam a reforçá-lo positivamente.

O segundo motivo é que você vê outras pessoas alcançarem mudanças.

Já disse o grande poeta Rubem Alves que *"a infelicidade nasce da comparação"*

Ocorre que o ato de se comparar com pessoas integrantes de um determinado grupo pode proporcionar efeitos positivos em muitos casos também. É preciso esclarecer melhor como essa psicologia comparativa funciona. Veja o exemplo:

"Mércio, meu ex-colega de sala, passou em um concurso público. Sempre achei o nível de inteligência de Mércio similar ao meu (quer dizer, um pouco menor, confesso). Se Mércio pode lograr êxito no certame, é provável que eu possa passar também".

Isso é muito importante para que a mudança pareça viável e possível.

Ok. Já entendi a importância do planejamento, dos bons hábitos, da recompensa, de me inspirar em outras pessoas ou perceber que as mudanças são possíveis, porque outros também conseguiram. Mas ainda tenho um entrave mental que me impede de avançar. O que fazer?

TÁTICA 5

Faça perguntas

Posso lhe ajudar?

Pesquisas recentes realizadas pelos professores Dolores Albarracin, Ibrahim Senay da Universidade de Illinois, juntamente com Kenji Noguchi, professor Assistente da Southern Mississippi University, mostraram que aqueles que se perguntam se executarão uma determinada tarefa geralmente conseguem melhores resultados do que aqueles que apenas afirmam que vão executar a tarefa. Parece bobo? Vamos entender melhor:

A equipe da Albarracin testou esse tipo de motivação em 50 participantes do estudo, dividindo-os em dois grupos, encorajando-os explicitamente a passarem um minuto fazendo o seguinte:

- 1) Questionando-se a respeito da intenção de completar uma determinada tarefa
- 2) Afirmando para si próprios que completariam determinada tarefa.

Os participantes mostraram mais sucesso em uma tarefa de anagrama^[13], reorganizando palavras definidas para criar palavras diferentes, quando perguntaram a si mesmos se iriam concluir a tarefa.

Na Experiência 1, os participantes elevaram a probabilidade de resolver anagramas, ao se prepararem para a tarefa, usando questionamentos, em vez de simples declarações. Nos próximos três experimentos, simplesmente escreveram, “*eu vou?*”, em vez de “*eu vou*”.

Como parte de uma tarefa de manuscrito ostensivamente não relacionada, eles produziram melhor desempenho na resolução de anagramas, bem como amplificaram as intenções para o exercício, o que sugere que estimular a estrutura interrogativa da *autofala* é importante para motivar o comportamento dirigido a objetivos.

Tal efeito foi mediado pela motivação intrínseca para a ação e moderado pela

relevância da ordem das palavras.

Por que isso acontece? **A equipe do professor Albarracin sugere que estruturas argumentativas, como a expressão “Eu vou?” gera uma espécie de estresse positivo inconsciente que eleva sobremaneira a motivação dos indivíduos.** Ao se questionarem, as pessoas eram mais propensas a construir sua própria motivação.

Faz sentido: A autofala, representada na forma como travamos nossos “diálogos” internos, molda nossas ações futuras.

Pense: Questionar-se em relação a um comportamento em potencial, pode aumentar a probabilidade de realizar determinadas atividades?

Suponhamos que você se chame Marta e seja uma mulher que já estipulou a meta de fazer caminhadas por cerca de 20 minutos todos os dias.

Então, você se posiciona em frente ao espelho e diz:

Marta, você vai caminhar no parque por 20 minutos agora?

Consegue perceber o quanto o discurso interno argumentativo é capaz de forçar um indivíduo a pensar num determinado assunto?

Infelizmente, os efeitos da autofala introspectiva sobre o comportamento foram pouco estudados nos campos da Medicina, embora se trate de um método psicológico valioso, segundo (Locke, 2009).

No entanto, já se descobriu que a conversa introspectiva interrogativa (em comparação com a declarativa) favorece a motivação e o comportamento dirigido a objetivos.

Por que estou com dificuldade nisso aqui?

Por que me sinto tão mal, ao realizar essa atividade?

Por que não consegui fazer os pontos necessários?

Quando tudo isso começou?

Questionar-se é terapêutico.

A técnica psicológica da autofala, inclusive, é muito utilizada por atletas para

controlar pensamentos, ansiedade, bem como aumentar o nível de autoconfiança e rendimento nos treinos.

Certo! Já entendi que preciso me habituar a fazer questionamentos sobre a real intenção de realizar uma tarefa específica num determinado momento. Qual o próximo passo?

Vamos arredondar o nosso tópico sobre como vencer a procrastinação, através da adoção de novos hábitos, condensando os pontos principais.

RESUMO

No livro, usei propositalmente personagens alegóricos para descrever partes do cérebro e processos mentais com o intuito de ajudar a esclarecer a realidade e os elementos envolvidos nas escolhas que você faz diariamente.

Reitera-se, a **clareza mental** é importante para um procrastinador conseguir desenvolver comportamentos dirigidos a resultados, identificar padrões repetitivos de pensamento, bem como dissolver os processos involuntários de autossabotagem que favorecem o medo de agir.

Nos primeiros tópicos foi abordada a importância de fazer e seguir um planejamento estratégico. Lembre-se de que você deve manter um cronograma consistente de atividades, mesmo nos fins de semana. Tenha em mente o problema da “livre execução” para um procrastinador habituado a empurrar qualquer atividade para mais tarde, sempre que tem chance.

Logo após, seguiu-se a descrição de um passo a passo, com o uso de técnicas validadas pela Neurociência para se tornar uma pessoa mais autoconsciente e produtiva. Vale ressaltar os pontos principais:

1. Você não precisa de mais força de vontade para iniciar ou concluir tarefas. Você precisa se habituar a agir em todas as situações que envolvem atividades que usualmente você procrastina. Gamificar o cronograma de atividades é uma forma divertida de aumentar o progresso ao longo da execução.
2. Começar é a parte complicada. Por isso, desenvolva um "ritual de partida pessoal" para ser usado, já no início de qualquer projeto relevante. Ele deverá se tornar um hábito. Um cronômetro de formato diferenciado com um *bip* configurado é uma boa aposta para auxiliar nesse processo.

No caso dos exercícios físicos, colocar a roupa e o tênis de malhar ao lado da cama também pode ajudar a definir um *ritual de partida* matinal. Claro, de um modo geral, você também pode usar ou fazer algo divertido, desde que isso sinalize de modo preciso o momento em que a atividade deverá ser iniciada.

3. Caso não consiga sequer definir um ritual de partida, use a tática **3,2,1, agora!**. Assim, você consegue enviar um poderoso sinal ao cérebro sobre a importância de começar imediatamente a tarefa.
4. Os hábitos mais poderosos mudam a maneira como você se vê. Assim, pense nos hábitos que poderiam fazer você se sentir mais capaz de fazer mudanças profundas em sua vida e encare com seriedade a possibilidade de adotá-los. Sugestões de hábitos-chave: exercícios físicos intervalados de alta intensidade e sonos regulares de 8 horas por noite.

Uma técnica útil é configurar um despertador – **não para acordar, mas para se preparar para a cama**. Configure um alarme para uma hora, antes da hora habitual de dormir.

Quando ele for desligado, termine qualquer trabalho no computador, desligue a TV, apague as luzes desnecessárias e comece a se desligar de qualquer elemento estimulante.

Acorde mais cedo e malhe já pela manhã, antes mesmo de sair para o trabalho.

Os famosos treinos intervalados são curtos, pois duram de 7 a 15 minutos, e ainda melhoram o condicionamento cardiovascular e favorecem o equilíbrio hormonal.

5. Coma chocolate com os amigos. Aqui, não é uma sugestão no sentido literal, mas sim uma boa lembrança sobre a importância de se recompensar, após o cumprimento de pequenas metas, e de desenvolver uma rede de suporte para construir novos hábitos sólidos.
6. Faça perguntas a si mesmo sobre a sua intenção em realizar determinadas

tarefas. A forma interrogativa em comparação com a forma declarativa de conversa introspectiva favorece a ação e a reflexão.

A parte mais legal é que se você seguir tais etapas, você não apenas vencerá a procrastinação, mas também conquistará maior qualidade de vida.

Crie um novo hábito-chave por mês com as etapas descritas anteriormente. Trata-se da estratégia mais eficaz para se desenvolver uma nova programação mental, desenhada de modo inteligente.

Dessa forma, é possível criar uma nova dimensão da consciência. Aliás, como mostra as pesquisas de Charles, esse é o segredo de uma vida longa e bem-sucedida. Veja o parecer:

*“Se você tentar transformar tudo ao mesmo tempo, isso tende a ser muito, muito desestabilizador. Em geral, o que as pessoas devem fazer, é **pensar em mudanças como um projeto**. É um projeto que demora um pouco”.*

Isso significa que você faz pequenas experiências para ver como as novas rotinas funcionam. Se você diz: "Esta semana, vou me concentrar neste hábito. Eu vou fazer uma experiência diferente todos os dias para tentar mudar meu comportamento. Então, vou me entregar por mais uma ou duas semanas à implementação desse plano.”

Isso é muito, muito poderoso. Isso dá às pessoas a oportunidade de mudar.

Agora, pode parecer frustrante dizer: "Se você tem dez hábitos que deseja mudar, isso significa que vai demorar oito meses ou nove meses". A verdade é que se esse é um comportamento realmente importante, mudar isso terá esse enorme impacto em sua vida.

Vale a pena gastar um mês para mudar um comportamento de forma permanente. Você vai usufruir dos benefícios disso já na próxima década. A maneira de pensar sobre isso é: "Eu tenho um plano. Estou seguindo um novo caminho. Vai demorar um pouco de tempo, mas quando a mudança acontecer, ela será permanente e real".

Agora, algo importante: Não se torture, se isso não funcionar imediatamente. A pesquisa mostra a **importância de se perdoar** como uma das chaves para vencer a procrastinação.



A pesquisadora Christian Jarrett do BPS Research Digest relata em seu novo livro *The Rough Guide to Psychology* as seguintes descobertas, quanto ao tema:

1) Os alunos que **se perdoaram** por procrastinarem as tarefas no início mostraram menos efeitos negativos no período intermediário entre os exames e foram menos propensos a procrastinarem, antes da segunda rodada de exames.

2) O dado crucial é que o autoperdão, embora não estivesse relacionado ao desempenho no primeiro conjunto de exames, previu melhor desempenho no segundo conjunto. Lembra-se dos ensaios mentais discutidos nos capítulos iniciais do livro?

"O perdão permite ao indivíduo passar do comportamento inadequado e se concentrar no próximo exame sem o fardo dos atos passados que dificultam o estudo", disseram os pesquisadores.

*"Ao perceberem que a procrastinação era uma transgressão contra o **eu** e deixarem de lado o efeito negativo associado à transgressão através do **autoperdão**, o aluno pode abordar de forma construtiva o estudo para o próximo exame".*

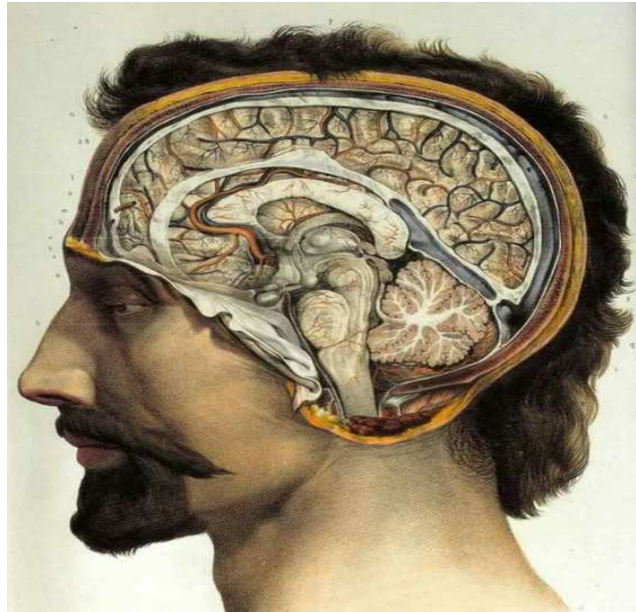
Logo, é importante desenvolver a coragem de se encarar, admitir erros, aprender com eles e deixar essa consciência motivar e mudar você. Ora, francamente, quem é o responsável pela sua qualidade de vida?

Acima de tudo, você tem que ser compassivo consigo mesmo. Afinal, trata-se de uma mudança lenta e estável, uma luta para substituir os velhos hábitos por

novos padrões de comportamento que redefinirão sua vida.

É difícil, mas investindo energia na construção de bons hábitos, você progredirá com o tempo. Se mantenha positivo (a).

QUANDO A PROCRASTINAÇÃO É UMA COISA BOA



Será que foi lido corretamente? A procrastinação pode ser algo "positivo"?

Sim, em dois casos:

1º Quando sinaliza que as escolhas profissionais ou pessoais estão em conflito com a personalidade ou propósito de vida do indivíduo. Nesse caso, a procrastinação tem um forte componente protetor da integridade física ou psíquica do ser e, portanto, isso precisa ser observado.

Trata-se de um assunto muito sério, tema a ser discutido com profundidade, em outra ocasião.

2º Quando utilizada para “enganar nosso cérebro”. Nessa hipótese, traçaremos as condições para que isso aconteça.

1) Alternância de tarefas

O Dr. Piers Steel, autor de *The Procrastination Equation*, explica um bom método para driblar a preguiça:

"Meu melhor truque é jogar meus projetos uns contra os outros, procrastinando em um e trabalhando em outro".

O Dr. Steel afirma que essa dinâmica é baseada em princípios sólidos de

psicologia comportamental:

"Estamos dispostos a prosseguir em qualquer tarefa vil, desde que nos permita evitar algo pior".

Uma dica semelhante é descrita por Dr. John Perry, autor de *The Art of Procrastination*, que explica um bom método nos mesmos moldes:

A chave para a produtividade, ele argumenta em seu livro, é elaborar *artificialmente* mais compromissos – mas ser metódico em relação a isso.

No topo da sua lista de tarefas, coloque algumas tarefas assustadoras, quase impossíveis, que são vagamente importantes (mas na verdade não são) e parecem ter prazos (mas na verdade não têm). Então, mais adiante, inclua algumas tarefas factíveis que realmente importam.

Colocar como tarefa, por exemplo, *a elaboração de uma frase incrível para participar daquele concurso cultural que tem como prêmio uma viagem para Paris*, em meio a tantas outras tarefas importantes e com prazos definidos pode ser uma boa estratégia.

"Fazer tais tarefas se torna uma maneira de não fazer as coisas mais difíceis da lista", escreve o Dr. Perry.

Isso significa enganar o meu próprio cérebro de procrastinador?

Isso mesmo.

Você vai enganar o seu cérebro, pois continuará procrastinando algumas tarefas elencadas, quais sejam, as vagamente importantes, mas assustadoras e pouco prováveis de serem realizadas. Nessa hora, é importante usar a imaginação.

2) Rascunho que impulsiona

Já sabemos o quanto a procrastinação crônica é **pavorosa**. A tarefa parece **esmagadora**. E essa é a primeira questão que precisa ser atacada: esses *sentimentos*.

Ao quebrar o problema em pedaços menores, como já abordado anteriormente, você prova para si mesmo que a tarefa não é insuperável.

Uma pequena explosão de atividade focada durante a qual você se força a trabalhar no item procrastinado por um período de tempo muito, muito curto – talvez apenas um minuto – fará toda a diferença no seu nível de produtividade, certo?

Você provavelmente deve estar pensando: *Bem, até aqui nenhuma novidade. Na prática quero saber qual é o primeiro passo menos difícil.*

Essa dinâmica, ainda mais simples que a tática, já ensinada, de usar apenas 3 segundos para iniciar a ação e 5 minutos para executar a tarefa, consiste em enganar o seu cérebro também. Isso mesmo!

Veja bem: **Para qualquer tarefa procrastinada, a primeira coisa é demorar um minuto e apenas anotar as etapas que você precisa cumprir para terminar a tarefa.** Faça tudo da forma mais rápida e dinâmica que puder:

Apenas um rascunho, no início, e é isso. Escreva rápido sobre tudo o que precisa fazer. Talvez apenas 3 passos, algo razoável para a mente de qualquer procrastinador. Adicione mais passos, caso queira...

Agora, por algum motivo desconhecido, quando não há mais nada para pensar, e não há como detê-lo, porque tudo está definido na minha frente, eu apenas começo a trabalhar na tarefa automaticamente. É meio mágico (e científico).

Eu posso fazer apenas o primeiro micropasso de 1 minuto no início, **o que não significa a execução da tarefa em si**, e tudo estará bem. Isso segue para o próximo, e antes que eu perceba, a tarefa está concluída.

3) Dispositivos de Pré-compromisso

Você sabe que recompensas e punições podem ser eficazes na construção de um bom comportamento.

Essa teoria ainda pode ser a espinha dorsal de uma estratégia muito eficaz – uma vez que você tira esse "você" de fora da equação.

Dê a seu amigo R\$ 150.

Caso comece a tarefa antes da 17h00min, você receberá seus R\$ 150 de volta.

Se não, você perde os R\$ 150.

Ou faça com que o amigo doe a quantia para alguma instituição de caridade.

Assim, você aciona um poderoso dispositivo de pré-compromisso.

Claro que entrar em contato com o amigo e explicar o que ocorre significa ceder um pouco à procrastinação no início com o intuito de agir em “modo foguete” depois. Sim, porque ninguém quer perder dinheiro.

A coisa mais importante é a posição padrão. Você não pode dizer: *"Eu lhes darei R\$150, se eu falhar."* Não, você primeiro dá o dinheiro mesmo.

O padrão é: eles têm seu dinheiro. Você quer de volta? Faça a tarefa a tempo.

Conforme ensina Daniel Akst, autor de *We Have Met the Enemy: Self-Control*, que tem uma peça na Slate, **"dispositivos de pré-compromisso" ajudam a controlar o desejo e possibilitam que você faça a coisa certa.**

A maioria de nós realmente deveria usar mais essa técnica, talvez algo como, *“se eu não perder 10 quilos até o fim do ano, doarei a metade da renda anual para o meu amigo”*.

Evidentemente, promessas dessa natureza são poderosos dispositivos de pré-compromisso.

Recapitulando:

1) Faça uma lista de tarefas com as coisas “terríveis” no topo e as coisas

mais fáceis na parte inferior.

2) Faça uma espécie de mapa mental em um minuto, elencando as etapas necessárias para vencer o primeiro problema. Isso deve ajudá-lo (a) a superar o medo e começar a ganhar impulso. Se os traços não estão funcionando, eles não são curtos e fáceis o suficiente.

3) Ainda muito difícil? Use a procrastinação positiva e execute uma das coisas mais fáceis elencadas na parte inferior da lista.

4) Estabeleça seu dispositivo pré-compromisso. Entregue ao seu amigo uma quantia em dinheiro ou um objeto apreciado que lhe trará uma noção de perda dolorosa, em caso de descumprimento do desafio.

A posição padrão deve ser a de quem já está ferrado (a) e precisa se focar para reconquistar o bem. Se os dispositivos de compromisso não estão funcionando, eles não são assustadores o suficiente.

Com a prática, novos hábitos serão formados. E esse é o objetivo.

Mas lembre-se: O desejo de procrastinar nunca desaparece completamente. O que importa agora é o modo como você se comporta, quando recebe essa “coceira”.

POR QUE A AUTOCONSCIÊNCIA É A VERDADEIRA ARMA PARA VENCER A PROCRASTINAÇÃO



Não. Definitivamente, não. A ignorância não produz felicidade. Enquanto estivermos inconscientes, o sofrimento será inevitável.

Como o grande Maya Angelou disse certa vez: *"Quando você sabe mais, você faz melhor"*.

A mudança de hábito real vem de um olhar sincero e racional sobre nossas falhas.

E isso muitas vezes significa admitir humildemente uma deficiência, em vez de fabricar um conto para amenizar o problema.

Essa postura é importante, porque, ao obter clareza sobre as tendências negativas desenvolvidas no passado, especialmente antes de encarar grandes desafios, reduzimos nossa ansiedade, em relação à possibilidade de cometer novos erros.

Bem, você já deve ter percebido que o vício de procrastinar proporciona uma falsa sensação de prazer, que, quase sempre, se transforma em sofrimento.

Claro, frequentemente interpretamos uma nova tarefa como ameaças à história que contamos a nós mesmos.

Quando somos abalados dessa forma, principalmente nos momentos que tendem a se basear em sentimentos de reprovação ou rejeição social, nosso instinto costuma se concentrar completamente na ameaça.

Em tais momentos, a nossa mente empreende todos os recursos psicológicos

em nossa defesa. Estamos identificados com esse processo.

Assim sendo, a tendência em procrastinar tarefas importantes é, em última análise, um poderoso mecanismo de defesa. Percebe, portanto, por que parece tão difícil mudar esse padrão de comportamento?

Os psicólogos David Sherman e Geoffrey Cohen descrevem nossa reação a tais ameaças como “um alarme interno que desperta a vigilância e o incentivo para reafirmar o eu”. Faz sentido!

Afinal, **a sua mente é projetada para lhe proteger em todos os momentos e formular justificativas para suas ações, o que dificulta vencer a luta contra os nossos comportamentos adaptativos.**

Quando fazemos algo de errado, nossos instintos evolutivos tocam o sinal, mas, mesmo assim, evitamos reconhecer o óbvio: às vezes, a culpa é nossa mesmo.

Não gostaríamos de admitir que muitos de nossos dias são gastos com autoilusão, representada por monólogos internos direcionados a justificar nossas ações, (boas e más).

Você já se observou, quando recebeu comentários necessários e úteis de um colega, por exemplo? Como você se sentiu, no íntimo? Bastante incomodado, não é mesmo?

Em outros momentos, a nossa própria consciência capta a nossa eficiência decrescente. Percebemos as falhas.

Entretanto, em vez de tratar a “doença”, tratamos os sintomas. As medidas para a correção são enganosas, como por exemplo, aumentar o número de horas dentro do ambiente de trabalho, apenas para sentir que temos uma carga de trabalho muito elevada.

Ao longo do tempo, isso se torna nossa rotina ou reação padrão e não conseguimos parar e refletir sobre o que estamos fazendo.

Para tornar o enfrentamento ainda mais difícil, muitos de nós não temos a dádiva de ter alguém responsável por nos ajudar a reconhecer nossos erros e suas repercussões.

Tomar a devida providência, antes de nos envolver em nossas típicas reações padrão é um dos maiores desafios de nossas vidas.

Trata-se de algo que invariavelmente requer disciplina, momentos de reflexão e atenção plena.

Assim, em vez de gastar energia em ações infrutíferas por causa de um ego danificado, você pausa, reflete e faz o que de fato precisa ser feito.

Ou, como disse Epicteto^[14], certa vez: "O auto-escrutínio aplicado com bondade".

Nas palavras do escritor de *Harvard Business Review*, Anthony K. Tjan, "(...) há uma qualidade que supera tudo, evidente em praticamente todos os grandes empresários, gerentes e líderes. Essa qualidade é a autoconsciência".

Certamente é a principal coisa que os líderes fazem para melhorar sua eficácia e se tornarem mais conscientes do que favorece a tomada de decisão.

Logo, tirar uma pausa para reflexão significa ganhar clareza sobre nossas limitações, qualidades e desafios reais.

Nesse sentido, vários estudos, conduzidos pela equipe de Creswell e Sherman, com análises de inúmeros norte-americanos, submetidos a Testes de Estresse Social (TSST – Trier Social Stress Test) sugerem o seguinte:

Você pode tornar o seu eu mais profundo, acessível, simplesmente ao passar algum tempo refletindo – e talvez escrevendo – sobre quem você pensa que é. A chave da autoafirmação eficaz é que ela se ancora na verdade.

A sua capacidade de enfrentar os desafios emerge da experiência de ter pleno acesso a seus valores, atributos e pontos fortes, e saber que você pode, de forma autônoma e sincera, expressá-los por suas atitudes.

A autoconsciência é definida como conhecimento consciente de si mesmo. É um trampolim para se reinventar, aprender a tomar decisões mais sábias e ajudá-lo (a) a sintonizar seus pensamentos e sentimentos.

Muitas vezes, culpamos os eventos externos, porque é a desculpa mais fácil, quando de fato devemos meditar sobre a qualidade dos nossos pensamentos e apostar em diferentes perspectivas.

O filósofo romano Sêneca disse certa vez: "*Uma pessoa que não está ciente de que está fazendo algo errado, não tem vontade de ser corrigida*". Você tem que buscar a percepção do erro, antes de pretender reformar qualquer hábito.

Haja vista, na metodologia de reabilitação dos Alcoólicos Anônimos e na terapia comportamental cognitiva, a equipe de apoio primeiro ajuda o indivíduo a se tornar consciente de si mesmo – ficar *consciente* de seus medos, pensamentos, comportamentos – para, a partir desse ponto, conquistar a coragem de agir. Trata-se de uma dinâmica facilitadora da mudança comportamental.

Afinal, o perigo potencial de fazer coisas erradas continuamente é que

podemos **ficar muito confortáveis nessa posição**, e, reitera-se, se não soubermos disso, talvez não tenhamos vontade de sermos corretos.

Finalizo, portanto, com o seguinte pensamento de Steven Pressfield:

*"A força que pode salvar o amador é a consciência, particularmente a autoconsciência. Mas o amador entende, por mais vago que seja, que se ele realmente adquirir esse conhecimento, ele será **obrigado a agir** em relação a isso. Atuar sobre essa autoconsciência significaria definir-se, ou seja, diferenciar-se da tribo, tornando-se vulnerável à rejeição, expulsão e a todos os outros medos que a autodeterminação provoca".*

O desafio é claro: encare e avance em direção a um caminho que lhe permita se reinventar para abraçar um caminho produtivo e vitorioso, independentemente de quão doloroso possa parecer no início.

Você deve aprender a encarar-se, admitir erros, aprender com eles e deixar essa consciência motivar e mudar você.

Acima de tudo, você tem que desenvolver a compaixão, porque, como dito anteriormente, essa mudança é um **processo lento e estável**, uma luta para substituir velhos hábitos e, finalmente, formar novos que definem quem você quer se tornar.

Se os métodos que você configurou agora não funcionarem, você poderá alterá-los. Proponho que defina um lembrete mensal com o seguinte recado: *"As coisas melhoraram? Já consertou o que não está bom?"* Caso identifique uma resposta negativa (e isso pode acontecer), mude a estratégia.



Vamos repetir o lema: o progresso deve ser lento e constante, pois as grandes histórias são escritas uma página por vez.

O autor que escrevia uma página por dia escreveu um livro depois de um

ano. O procrastinador que fica um pouco melhor a cada semana é uma pessoa bastante diferente um ano depois.

Mudar a própria história de

"Eu procrastino em qualquer tarefa difícil"

para

"Uma vez por semana, eu faço uma tarefa difícil, sem procrastinar"

é um grande progresso.

A coisa mais motivadora do mundo é o progresso. **Qualquer** progresso, por mais trivial que pareça, pode conduzir a emoções positivas capazes de construir um impulso produtivo.

Se há uma coisa que todos precisamos entender é que nunca estaremos satisfeitos com as recompensas básicas que nossos cérebros desejam.

A única maneira de ficar satisfeito com sua vida é aprender a arte do contentamento, que é uma mentalidade que não tem nada a ver com as circunstâncias.

Quando puder fazer isso, terá iniciado uma tendência. Afinal, derrotar a procrastinação é o mesmo que ganhar controle sobre sua própria vida.

O tempo passa. Não continue a escolher a recompensa fácil.

“O desperdício de tempo difere do desperdício material no sentido de que não pode ser recuperado. A perda de tempo ocorre com muita facilidade, mas é muito difícil corrigi-la, porque o tempo perdido não se torna tão evidente quanto um material desperdiçado, caído no chão.”

Henry Ford

^[1] É uma marca de um creme de avelã com cacau e leite que está presente em quase todo o mundo. *Nutella* foi criada pela empresa italiana Ferrero, no ano de 1963.

^[2] Reação a um estímulo; efeito retroativo.

^[3] Carol Dweck, doutora, professora de Stanford e autora de Best Sellers, descreve a mentalidade de “crescimento” progressivo como algo adaptável, afinado com a ideia de que cada um possui um conjunto de habilidades que podem ser cultivadas, com esforço e trabalho intenso.

^[4] A noradrenalina ou *norepinefrina* é um hormônio e também um neurotransmissor do sistema nervoso simpático.

^[5] *Prozac* é um medicamento antidepressivo que tem como princípio ativo a Fluoxetina. Esse é um medicamento de uso oral utilizado no tratamento de distúrbios psicológicos como a depressão e o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)

^[6] Nas histórias relacionadas ao Superman (histórias em quadrinhos, filmes e séries de TV), a *kriptonita* é um mineral que tem o efeito principal de enfraquecer o Superman.

^[7] De acordo com a Wikipédia, *Geek* é um anglicismo e uma gíria inglesa que se refere a pessoas peculiares ou excêntricas, fãs de tecnologia, eletrônica, jogos eletrônicos ou de tabuleiro, histórias em quadrinhos, livros, filmes, animes e séries.

^[8] Adblock é uma extensão filtradora de propagandas para o Firefox, Chrome, Opera, Microsoft Edge, Internet Explorer, Yandex e Maxthon.

^[9] É uma expressão em inglês cuja tradução literal é "**hora feliz**", representada por uma comemoração informal.

^[10] Flow é um termo em inglês que *significa* fluir. Ao ser transportado para a teoria de Csikszentmihalyi, o conceito designa o *estado* de consciência em que a mente e o corpo encontram-se em perfeita harmonia.

^[11] Mario Bros é um jogo eletrônico de plataforma para arcades criado por Shigeru Miyamoto, desenvolvido

pela Nintendo.

^[12] <https://tomato-timer.com>

^[13] **Anagrama** é um substantivo que significa uma **palavra ou frase que é construída através da alteração das letras de uma outra palavra ou frase**. Com origem no grego, o prefixo *ana* indica regressar ou repetir e *gramma* significa palavra.

^[14] *Epiteto ou Epicteto* foi um filósofo grego estoico que viveu a maior parte de sua vida em Roma, como escravo a serviço de Epafrodito, o cruel secretário de Nero.

Table of Contents

PRÓLOGO

Ensaio mental para mudança do comportamento improdutivo

Escala geral de procrastinação

Planejamento

A Arte de fazer

SEQUÊNCIA DE PASSOS

TÁTICA 1

TÁTICA 2

TÁTICA 3

TÁTICA 4

TÁTICA 5

QUANDO A PROCRASTINAÇÃO É UMA COISA BOA

POR QUE A AUTOCONSCIÊNCIA É A VERDADEIRA ARMA PARA VENCER
A PROCRASTINAÇÃO